

Az önellenőrzés sikerélményt nyújt

Testsúlya az előkészítési nap
reggelén _____ kg
és mindig reggel éhgyomorral
ellenőrizve
az 1. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 2. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 3. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 4. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
az 5. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 6. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____

Testsúlya a pihenőnap
reggelén _____ kg
és mindig reggel éhgyomorral
ellenőrizve
a 7. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 8. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 9. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 10. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 11. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____
a 12. böjtnapon _____ kg
egyéb: _____