EVALUARE CORPORALA

DATA	GREUTATE	BRAT ST.	BRAT DR.	PIEPT	TALIE	SOLDURI	COAPSA ST.	COAPSA DR.
START								
SAPTAMANA 1								
SAPTAMANA 2								
SAPTAMANA 3								
SAPTAMANA 4								
SAPTAMANA 5								
SAPTAMANA 6								

*Pentru a face evaluarea corporala corecta si a-ti monitoriza progresul ai nevoie de un cantar si un centimetru de croitorie.

*Iti recomandam sa te cantaresti la aceasi ora, deoarece greutatea difera in cursul unei zile, in functie de cate mese ai mancat si cate lichide ai baut.

*Masuratorile cu centimetrul se fac in punctele din schita de mai jos.

