



ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
საკვები	საკვები	საკვები	საკვები	საკვები	საკვები	საკვები
ჯამური კალორიები 1363	ჯამური კალორიები 1391	ჯამური კალორიები 1516	ჯამური კალორიები 1305	ჯამური კალორიები 1357	ჯამური კალორიები 1710	ჯამური კალორიები 1309
<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
უპს! დაუზღვრავი სნეკი ან სასმელი?	უპს! დაუზღვრავი სნეკი ან სასმელი?	უპს! დაუზღვრავი სნეკი ან სასმელი?	უპს! დაუზღვრავი სნეკი ან სასმელი?	უპს! დაუზღვრავი სნეკი ან სასმელი?	უპს! დაუზღვრავი სნეკი ან სასმელი?	უპს! დაუზღვრავი სნეკი ან სასმელი?
	ჩიფსები 171 კალ	შოკოლადი 172 კალ		კიტკატი 107 კალ	1 ჭიქა ღვინო 130 კალ	ნამცხვარი 147 კალ
ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში	ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში	ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში	ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში	ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში	ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში	ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
აქტიურობა	აქტიურობა	აქტიურობა	აქტიურობა	აქტიურობა	აქტიურობა	აქტიურობა
წუთები ჯამში 15	წუთები ჯამში 15	წუთები ჯამში 75	წუთები ჯამში 15	წუთები ჯამში 60	წუთები ჯამში 40	წუთები ჯამში 60
აერობიკული ვარჯიში	აერობიკული ვარჯიში	აერობიკული ვარჯიში	აერობიკული ვარჯიში	აერობიკული ვარჯიში	აერობიკული ვარჯიში	აერობიკული ვარჯიში
წუთი	წუთი	წუთი	წუთი	წუთი	წუთი	წუთი
სეირნობა 15	სეირნობა 15	სეირნობა 15	სეირნობა 15	ცეკვა 60	ცურვა 20	სეირნობა 60
<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
დალისმიერი ვარჯიში	დალისმიერი ვარჯიში	დალისმიერი ვარჯიში	დალისმიერი ვარჯიში	დალისმიერი ვარჯიში	დალისმიერი ვარჯიში	დალისმიერი ვარჯიში
წუთი	წუთი	წუთი	წუთი	წუთი	წუთი	წუთი
		იოგა 60				მებაღეობა 20
<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>

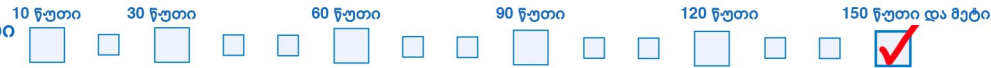
კვირის შეჯამება

კვირის დასაწყისი

წუთების გარშემოწერილობა	წონა
78	111
სმ	კგ



აერობიკული ვარჯიში:



წონის დაკლების პროგრესი - ჩაინიშნეთ თქვენი წონა და წუთების გარშემოწერილობა, ყოველი კვირის დასაწყისში და ბოლოს, რაც დაგეგმარებთ პროგრესის დანახვამი



დალისმიერი ვარჯიში:



კვირის დასასრული

წუთების გარშემოწერილობა	წონა
77	111
სმ	კგ