



ორშაბათი	სამშაბათი	ოთხშაბათი	ხუთშაბათი	პარასკევი	შაბათი	კვირა
საკვები	საკვები	საკვები	საკვები	საკვები	საკვები	საკვები
<p>ჯამური კალორიები</p> <input type="text"/> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> <p>უპს! დაუგეგმავი სნექი ან სასმელი?</p>	<p>ჯამური კალორიები</p> <input type="text"/> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> <p>უპს! დაუგეგმავი სნექი ან სასმელი?</p>	<p>ჯამური კალორიები</p> <input type="text"/> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> <p>უპს! დაუგეგმავი სნექი ან სასმელი?</p>	<p>ჯამური კალორიები</p> <input type="text"/> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> <p>უპს! დაუგეგმავი სნექი ან სასმელი?</p>	<p>ჯამური კალორიები</p> <input type="text"/> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> <p>უპს! დაუგეგმავი სნექი ან სასმელი?</p>	<p>ჯამური კალორიები</p> <input type="text"/> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> <p>უპს! დაუგეგმავი სნექი ან სასმელი?</p>	<p>ჯამური კალორიები</p> <input type="text"/> <p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </p> <p>უპს! დაუგეგმავი სნექი ან სასმელი?</p>
<p>ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>ხილისა და ბოსტნეულის 5 პორცია დღეში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<b>აქტიურობა</b>	<b>აქტიურობა</b>	<b>აქტიურობა</b>	<b>აქტიურობა</b>	<b>აქტიურობა</b>	<b>აქტიურობა</b>	<b>აქტიურობა</b>
<p>წუთები ჯამში</p> <input type="text"/>	<p>წუთები ჯამში</p> <input type="text"/>	<p>წუთები ჯამში</p> <input type="text"/>	<p>წუთები ჯამში</p> <input type="text"/>	<p>წუთები ჯამში</p> <input type="text"/>	<p>წუთები ჯამში</p> <input type="text"/>	<p>წუთები ჯამში</p> <input type="text"/>
<p>აერობიკული ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>აერობიკული ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>აერობიკული ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>აერობიკული ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>აერობიკული ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>აერობიკული ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>აერობიკული ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>დალისმიერი ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>დალისმიერი ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>დალისმიერი ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>დალისმიერი ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>დალისმიერი ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>დალისმიერი ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>დალისმიერი ვარჯიში</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>წუთი</p> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

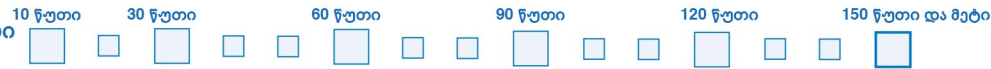
**კვირის შეჯამება**

**კვირის დასაწყისი**

წულის გარშემოწერილობა	წონა
სმ	კგ



აერობიკული ვარჯიში:



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



ძალისმიერი ვარჯიში:

დღეში 1 სესია, კვირაში მინიმუმ 2 დღე



**კვირის დასასრული**

წულის გარშემოწერილობა	წონა
სმ	კგ