MARZE MORIT

יומן מעקב ימים 1-10

לטיפול הצוות המקצועי והרפואי

יום מס׳	אכלתי מסודר לפי התפריט האישי	שתיתי את כל כמות הנוזלים היומית	השתמשתי בכמות קטנה של מלח	סבלתי מעצירות	השתמשתי בכמוסות קילוויטין	השתמשתי בכמוסות צלוליטון ובג׳ל צלו-לייט	בצעתי תכנית החיטוב ב- DVD	צפיתי בסרטון היומי באתר	ענדתי את תליון ההצלחה שלי	ראיתי שינוי בהיקפים ובבגדים	משקל
דוגמא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	68 ק״ג
1.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	___ ק״ג
2.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	___ ק״ג
3.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	/	/
4.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	/	/
5.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	/	/
6.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	___ ק״ג
7.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	/	/
8.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	/	/
9.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	/	/
10.	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	כן / לא	/	/