

OSOBNÍ PLÁN UDRŽENÍ VÁHOVÝCH ÚBYTKŮ

Důvody, proč nechci nabrat shozená kila:

Rozmezí pro udržení váhy

Od:

Do:

Správné stravovací návyky:

Pohybová aktivita:

Nebezpečné oblasti:

Monitorování váhy:

Když jde váha nahoru

Zhodnocení váhy:

Identifikace příčiny:

Řešení:



Varovné červené světlo:

Váha se dostane ze stanoveného rozmezí, tři týdny postupně stoupá, více než dvoukilogramový přírůstek za týden.