

יומן שבועי להתנהלות מנצחת! אסטרטגיה שבועית:

שם _____, משקל יעד _____ ק"ג, תכנית חיים _____/_____

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	ארוחות/פעילות	
							שעה	ארוחת בוקר
							כריך	שבוע מתון 8-10
							חלבון/ירק	
							שתיה	
							שעה/רעב?	ביניים 1
							מה ?	11-12
							שעה/רעב?	ארוחת צהריים 13-15 שבוע מתון
							½ סלט	
							¼ חלבונים	
							¼ דגנים	
							שעה/רעב?	ביניים 2
							מה?	16-17
							שעה/רעב?	ארוחת ערב 18-20 שבוע מתון
							½ סלט	
							¼ חלבונים	
							¼ דגנים	
							שעה/רעב?	ביניים 3
							מה?	22
							כמות	מים
							שעת פעילות	פעילות גופנית
							משך פעילות	
							עצימות	
							% מגרש	תובנות וסיכום
							% רק מרעב	
							% תכנית חיים	