(گزارش ماهانه)

نام و نام خانوادگی :　　شماره پرونده :　　تاریخ و روز شروع رژیم:

هفته اول

احساس گرسنگی :

اصلا نداشتم o / خیلی کم o / کم o / متوسط o / زیاد o / خیلی زیاد

ورزش :

طبق برنامه فیتنس o / ۲ تا ۳ روز در هفته o / ورزش ۴ تا ۶ روز در هفته o / پیاده روی o / بدون فعالیت o

درصد اجرای برنامه غذایی :

۹۰ تا ۱۰۰ درصد o / ۷۰ تا ۹۰ درصد o / ۵۰ تا ۷۰ درصد o / ۳۰ تا ۵۰ درصد o / زیر ۳۰ درصد o

چه مواد غذایی را خارج برنامه استفاده کردید ؟

اگر توضیحات یا مشکلاتی داشتید لطفا بنوسید :

وزن ناشتا آخرین روز هفته اول :

هفته دوم

احساس گرسنگی :

اصلا نداشتم o / خیلی کم o / کم o / متوسط o / زیاد o / خیلی زیاد o

ورزش :

طبق برنامه فیتنس o / ۲ تا ۳ روز در هفته o / ورزش ۴ تا ۶ روز در هفته o / پیاده روی o / بدون فعالیت o

درصد اجرای برنامه غذایی :

۹۰ تا ۱۰۰ درصد o / ۷۰ تا ۹۰ درصد o / ۵۰ تا ۷۰ درصد o / ۳۰ تا ۵۰ درصد o / زیر ۳۰ درصد o

چه مواد غذایی را خارج برنامه استفاده کردید ؟

اگر توضیحات یا مشکلاتی داشتید لطفا بنوسید :

وزن ناشتا آخرین روز هفته دوم :

Nutritionist
Negar Hojati

هفته سوم

احساس گرسنگی :

اصلا نداشتم ○ / خیلی کم ○ / کم ○ / متوسط ○ / زیاد ○ / خیلی زیاد

ورزش :

طبق برنامه فیتنس ○ / ۲ تا ۳ روز در هفته ○ / ورزش ۴ تا ۶ روز در هفته ○ / پیاده روی ○ / بدون فعالیت ○

درصد اجرای برنامه غذایی :

۹۰ تا ۱۰۰ درصد ○ / ۷۰ تا ۹۰ درصد ○ / ۵۰ تا ۷۰ درصد ○ / ۳۰ تا ۵۰ درصد ○ / زیر ۳۰ درصد ○

چه مواد غذایی را خارج برنامه استفاده کردید ؟

اگر توضیحات یا مشکلاتی داشتید لطفا بنوسید :

وزن ناشتا آخرین روز هفته سوم:

هفته چهارم

احساس گرسنگی :

اصلا نداشتم ○ / خیلی کم ○ / کم ○ / متوسط ○ / زیاد ○ / خیلی زیاد ○

ورزش :

طبق برنامه فیتنس ○ / ۲ تا ۳ روز در هفته ○ / ورزش ۴ تا ۶ روز در هفته ○ / پیاده روی ○ / بدون فعالیت ○

درصد اجرای برنامه غذایی :

۹۰ تا ۱۰۰ درصد ○ / ۷۰ تا ۹۰ درصد ○ / ۵۰ تا ۷۰ درصد ○ / ۳۰ تا ۵۰ درصد ○ / زیر ۳۰ درصد ○

چه مواد غذایی را خارج برنامه استفاده کردید ؟

اگر توضیحات یا مشکلاتی داشتید لطفا بنوسید :

وزن ناشتا آخرین روز هفته چهارم : **دور کمر :** **دور باسن:**