

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:

Varovné červené světlo:



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

Když jde váha nahoru:

Zhodnocení váhy:

Identifikace příčiny:

Řešení: