

Nom:

Date de départ:

La cure de changement de métabolisme

		Poids kg	Différence		Compléments alimentaires pris?	Avez-vous bu 1,5l à 2,5l ?
Jours alimentation riche	Jour 1					
	Jour 2					
Phase d'amaigrissement	Jour 1					
	Jour 2					
	Jour 3					
	Jour 4					
	Jour 5					
	Jour 6					
	Jour 7					
	Jour 8					
	Jour 9					
	Jour 10					
	Jour 11					
	Jour 12					
	Jour 13					
	Jour 14					
	Jour 15					
	Jour 16					
	Jour 17					
	Jour 18					
	Jour 19					
	Jour 20					
	Jour 21					

Nom:

Date de départ:

		Poids kg
Phase de stabilisation	Jour 1	
	Jour 2	
	Jour 3	
	Jour 4	
	Jour 5	
	Jour 6	
	Jour 7	
	Jour 8	
	Jour 9	
	Jour 10	
	Jour 11	
	Jour 12	
	Jour 13	
	Jour 14	
	Jour 15	
	Jour 16	
	Jour 17	
	Jour 18	
	Jour 19	
	Jour 20	
	Jour 21	

<u>Phase de cure prolongée</u>		Poids kg	Différence
	Jour 22		
	Jour 23		
	Jour 24		
	Jour 25		
	Jour 26		
	Jour 27		
	Jour 28		
	Jour 29		
	Jour 30		
	Jour 31		
	Jour 32		
	Jour 33		
	Jour 34		
	Jour 35		
	Jour 36		
	Jour 37		
	Jour 38		
	Jour 39		
	Jour 40 (max.)		

Nom:

Date de départ:

En cm	Date	Taille	Hanches	Poitrine	Cuisse	Bras
<i>Mensurations de départ</i>						
<i>1. Semaine</i>						
<i>2. Semaine</i>						
<i>3. Semaine</i>						
<i>4. Semaine</i>						