

هدف ما در این فرآیند، ساده و کاربردی است: مشاهده عاداتمان در زمینه تغذیه، نوشیدن آب و تحرک بدنی.

مهمترین بخش این مرحله، مشاهده بدون قضاوت است.

در اینجا چیزی به نام «خوب» یا «بد» وجود ندارد—فقط اطلاعات. با آگاه شدن از الگوهای رفتاری مان، پایه‌ای برای ایجاد تغییرات معنادار و پایدار می‌سازیم.

در فاز اول (روز ۱ تا روز ۷)، شما عادات فعلی خود را همان‌طور که هستند ثبت می‌کنید، بدون اینکه سعی در تغییر آن‌ها داشته باشید. این مرحله، نقطه‌ی شروع یا baseline شماست. این کار به ما کمک می‌کند تا به‌وضوح ببینیم چه چیزهایی به‌خوبی پیش می‌روند و در چه زمینه‌هایی فرصت برای بهبود وجود دارد—چه در میزان مصرف آب، تحرک روزانه، ساختار وعده‌های غذایی یا الگوهای میان‌وعده.

این هفته همچنین فرصتی است برای شروع بازسازی یک رابطه مثبت و متعادل با غذا: لذت بردن از آن، اعتماد به بدن خود، و اجازه دادن به غذا برای تغذیه شما بدون احساس گناه.

پس از مشخص شدن baseline، وارد هفته ۱ دوم و روز ۸ می‌شویم. از این مرحله به بعد، شما همچنان به ثبت عادات خود ادامه می‌دهید—اما این بار با نیت و هدف مشخص. بر اساس بینش‌هایی که از مرحله baseline به‌دست آورده‌اید، شروع به ایجاد تغییرات کوچک اما مؤثر در راستای اهداف خود می‌کنید، در حالی که همچنان آگاهی و مسئولیت‌پذیری خود را تقویت می‌کنید.

به یاد داشته باشید: تداوم مهم‌تر از بی‌نقص بودن است. یک وعده یا یک روز «بد» پیشرفت شما را از بین نمی‌برد. در هر لحظه می‌توانید به روال خود بازگردید. این فرآیند درباره ساختن عادت‌هایی است که پایدار باشند—نه فقط برای چند روز، بلکه برای هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های آینده.

قبل از اینکه روز اول را شروع کنید، هدف بلندمدت خود را مشخص کنید. برخی از مثال‌ها می‌توانند شامل کاهش وزن، افزایش وزن، مدیریت بیماری‌های خودایمنی، یا بهبود رابطه با غذا و ورزش باشند. هدف خود را اینجا بنویسید:

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): 000000000000000000

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: O تمرینات قدرتی O تمرینات هوازی O ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی O تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): 000000000000000000

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: O تمرینات قدرتی O تمرینات هوازی O ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی O تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): 000000000000000000

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: O تمرینات قدرتی O تمرینات هوازی O ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی O تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

زمان	جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده
	صبحانه
	اسنک میان صبحانه و ناهار
	ناهار
	اسنک میان صبحانه و شام
	شام
	اسنک بعد از شام
	نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): 000000000000000000

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: 0 تمرینات قدرتی 0 تمرینات هوازی 0 ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی 0 تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



پیش برنامه (روز های ۱-۷)

روز ۷

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): 000000000000000000

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: 0 تمرینات قدرتی 0 تمرینات هوازی 0 ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی 0 تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۸

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پيلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۹

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پيلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۰

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پيلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۱

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پيلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۲

زمان	جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده
	صبحانه
	اسنک میان صبحانه و ناهار
	ناهار
	اسنک میان صبحانه و شام
	شام
	اسنک بعد از شام
	نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۳

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۴

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۵

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۶

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۷

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پيلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۸

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۱۹

زمان	جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده
	صبحانه
	اسنک میان صبحانه و ناهار
	ناهار
	اسنک میان صبحانه و شام
	شام
	اسنک بعد از شام
	نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۰

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۱

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۲

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پيلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۳

زمان	جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده
	صبحانه
	اسنک میان صبحانه و ناهار
	ناهار
	اسنک میان صبحانه و شام
	شام
	اسنک بعد از شام
	نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۴

جزئیات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:

شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۵

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۶

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: O تمرینات قدرتی O تمرینات هوازی O ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی O تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۷

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرك (راه رفتن تفریحی، كار در خانه، كار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز:



شروع برنامه (روز های ۸-۲۸)

روز ۲۸

جزییات غذا/نوشیدنی های مصرف شده	زمان	
		صبحانه
		اسنک میان صبحانه و ناهار
		ناهار
		اسنک میان صبحانه و شام
		شام
		اسنک بعد از شام
		نوشیدنی های شیرین (قهوه با شکر، نوشابه، و غیره)

اندازه ی نوشیدن اب (برای هر لیوان تیک بزنین): ۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

تحرک (راه رفتن تفریحی، کار در خانه، کار در باغچه و غیره)

ورزش: ۰ تمرینات قدرتی ۰ تمرینات هوازی ۰ ترکیبی از تمرینات قدرتی و هوازی ۰ تمرینات یوگا و پیلاتس

سطح انرژی در طول روز:

احساس شما در انتهای روز: