

فرم کالری شمار روزانه آتی اسپرت

| نام | وزن کنونی | قد- سن | حداکثر وزن | حداقل وزن | اضافه وزن | کالری مصرفی روزانه بدن | BMI | تاریخ شروع دوره لاغری آتی اسپرت |
|-----|-----------|--------|------------|-----------|-----------|------------------------|-----|---------------------------------|
| | | | | | | | | |

اطلاعات بالا را با توجه به مقادیر اعلام شده در صفحه وزن ایده آل آتی اسپرت کامل نمایید.

| تاریخ | صبحانه | میان وعده | نهار | میان وعده | شام | جمع کالری امروز |
|---------|--------|-----------|------|-----------|-----|-----------------|
| روز اول | | | | | | |
| کالری | | | | | | |
| روز دوم | | | | | | |
| کالری | | | | | | |
| روز سوم | | | | | | |
| کالری | | | | | | |



برای محاسبه قد و وزن متناسب،
دوربین گوشی‌تو رو ی این عکس نگاه دار

فرم کالری شمار روزانه آتی اسپرت

| تاریخ | صبحانه | میان وعده | نهار | میان وعده | شام | جمع کالری امروز |
|-----------|--------|-----------|------|-----------|-----|-----------------|
| روز چهارم | | | | | | |
| کالری | | | | | | |
| روز پنجم | | | | | | |
| کالری | | | | | | |
| روز ششم | | | | | | |
| کالری | | | | | | |
| روز هفتم | | | | | | |
| کالری | | | | | | |



برای محاسبه قد و وزن متناسب،
دوربین گوشی‌تو روی این عکس نگه دار