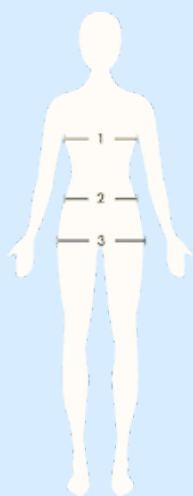


Monitoraggio check

Nei momenti no, potrai contare su questa tabella, per ricordarti che stai facendo un bellissimo percorso. I dati e i numeri segnali ogni 10 giorni, le misure prendile sempre nello stesso punto (il braccio in prossimità del gomito, i fianchi sotto l'ombelico, il torace sotto le ascelle e così via).



Inizio Giorno 1	
Torace :	
Fianchi:	
Coscia dx e sx:	
Braccia dx e sx:	
Peso kg:	
Settimana 2 (10gg)	
Torace :	
Fianchi:	
Coscia dx e sx:	
Braccia dx e sx:	
Peso kg:	

settimana 3 (20 gg)	
Torace :	
Fianchi:	
Coscia dx e sx:	
Braccia dx e sx:	
Peso kg:	
Settimana 4 (30gg)	
Torace :	
Fianchi:	
Coscia dx e sx:	
Braccia dx e sx:	
Peso kg:	