



# المتابعة

الاسم:

الوزن عند البداية:

النظام الغذائي المتبع:

جدول المقاسات

| الاسبوع الرابع | الاسبوع الثالث | الاسبوع الثاني | الاسبوع الاول |                    |
|----------------|----------------|----------------|---------------|--------------------|
|                |                |                |               | الوزن              |
|                |                |                |               | محيط الصدر         |
|                |                |                |               | محيط تحت الصدر     |
|                |                |                |               | محيط الوسط         |
|                |                |                |               | محيط البطن         |
|                |                |                |               | محيط الهنش         |
|                |                |                |               | محيط الفخذ من اعلي |
|                |                |                |               | محيط الذراع        |

DR. YASO