DOSLEY

Jurnal de greutate și măsurători

Fișă personală necompletată

Notează o valoare după ce ai măsurat-o: data, ora, valoarea și unitatea folosită. Măsurătorile sunt opționale.

Fișa notează ce s-a întâmplat deja. Nu stabilește o doză, un program sau o țintă.

Nume sau inițiale, opțional _____ Perioada înregistrărilor _____

Data	Ora	Greutate	Unitate kg / lb	Măsurătoare, opțional ex. talie	Valoare și unitate cm / in	Notițe

Doar pentru evidența personală. Nu reprezintă sfaturi medicale. Păstrează datele private.

DOSLEY

Jurnal de greutate și măsurători

Fișă personală necompletată

Notează o valoare după ce ai măsurat-o: data, ora, valoarea și unitatea folosită. Măsurătorile sunt opționale.

Fișa notează ce s-a întâmplat deja. Nu stabilește o doză, un program sau o țintă.

Nume sau inițiale, opțional _____ Perioada înregistrărilor _____

Data	Ora	Greutate	Unitate kg / lb	Măsurătoare, opțional ex. talie	Valoare și unitate cm / in	Notițe

Doar pentru evidența personală. Nu reprezintă sfaturi medicale. Păstrează datele private.