

B O D I TM

ZEN BODI tableau de mesure

Inscrire vos mesures corporelle hebdomadairement dans chaque case spécifiée

		Début	Semaine __	Semaine __	Semaine __	Semaine __	Semaine __	Semaine __
Date								
←	Cou							
←	Poitrine							
←	Bras	Gauche						
		Droite						
←	Abdominaux supérieur							
←	Taille							
←	Abdominaux inférieur							
←	Hanche							
←	Cuisse supérieur	Gauche						
		Droite						
←	Mi-cuisse	Gauche						
		Droite						
ZEN BODI TM								
←	Mollet	Gauche						
		Droite						
Total de pouce chaque semaine								
Total pouce perdus								
Total pouce perdu depuis le début								
Poids								
Total poids perdu depuis le début								
Pourcentage de gras %								
Notes:								

ZEN
BODI TM