



<b>ZEN BODI tableau de mesure</b>							
Inscrire vos mesures corporelle hebdomadairement dans chaque case spécifiée							
Date	Début	Semaine __					
Cou							
Poitrine							
Bras	Gauche						
	Droite						
Abdominaux supérieur							
Taille							
Abdominaux inférieur							
Hanche							
Cuisse supérieur	Gauche						
	Droite						
Mi-cuisse	Gauche						
	Droite						
Mollet	Gauche						
	Droite						
Total de pouce chaque semaine							
<b>Total pouce perdus</b>							
Total pouce perdu depuis le début							
Poids							
<b>Total poids perdu depuis le début</b>							
Pourcentage de gras %							
 Notes:							

