

Tabela monitorowania wagi

Pomiar wykonujemy z rana po wypróżnieniu.

Numer tygodnia	Dzień	Waga [kg]	Data
1	Poniedziałek		
	Piątek		
2	Poniedziałek		
	Piątek		
3	Poniedziałek		
	Piątek		
4	Poniedziałek		
	Piątek		
5	Poniedziałek		
	Piątek		
6	Poniedziałek		
	Piątek		
7	Poniedziałek		
	Piątek		
8	Poniedziałek		
	Piątek		