

# GASTROYAL

## AZ ÉN FOGYÓKÚRANAPLÓM



ADATOK



4. HÉT

TESTSÚLY	KIINDULÓ	1. HÉT	2. HÉT	3. HÉT	4. HÉT
<input type="text"/>	KG	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

MELLBŐSÉG <small>A testen körben, a mellbimbó magasságában</small>	CM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
---	----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

CSÍPŐBŐSÉG <small>A csípőcsontoknál, a legszélesebb helyen</small>	CM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
---	----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

DERÉKBŐSÉG <small>A csípőcsont teteje és az alsó borda között indítsd a centit körbe</small>	CM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
---	----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

FELKAR <small>A könyök alatt, ott ahol a legszélesebb</small>	CM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
--	----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

COMB <small>A comb felső harmadánál, a legszélesebb helyen. Állva</small>	CM	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
--	----	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

FOLYADÉK <small>Deciliter / nap</small>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
---	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

NASSOLTAM AZ ÉTREND MELLÉ <small>Minden számít, ami nem az étrend része. X-elj, ha igen!</small>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
--	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

FELSŐ RUHÁZAT <small>Például 42 vagy L</small>	<input type="text"/>	<b>A TÁPLÁLKOZÁS EGY ÉLETHOSSZIG TARTÓ, EGYÉNILEG VÁLTOZÓ SZÜKSÉGLET, MELYET NEM MINDEGY, HOGYAN ELÉGÍTÜNK KI ÉLETÜNK SORÁN...</b>			
--	----------------------	--	--	--	--

ALSÓ RUHÁZAT <small>Például 42 vagy L</small>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			
---	----------------------	----------------------	--	--	--

### ★ MEG TUDOM CSINÁLNI!

- Betartom a szabályokat
- Nem nasizok mellé
- Végigcsinálom

### 🥛 IGYAK SOKAT!

- ✗ Cukros üdítő és gyümölcsle
- ✗ Alkohol
- ✓ Víz, legalább 2 liter naponta

### 📏 NEM MÉREM MAGAM PERCENKÉNT!

- A mérleg becsapós adatai:
- Kezdeti vízvesztés
  - Emésztés fázisa, napszak
  - Kezdeti vízvesztés
  - Menstruációs ciklus
  - Változó izomtömeg