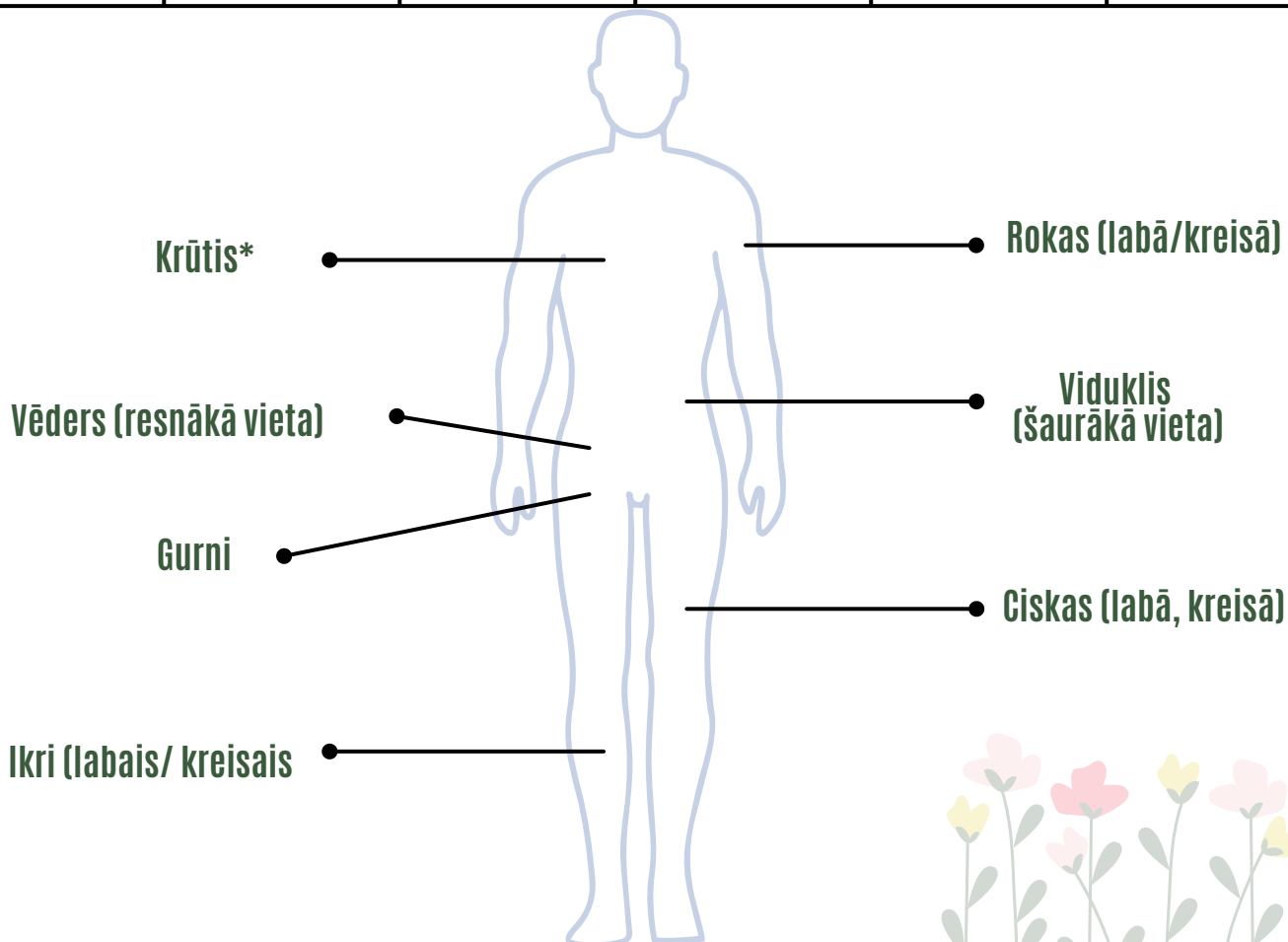


Šo sadaļu lūdzu aizpildi no rīta, tukšā dūšā.

# Apkārtmēru kontrole

	Sākums	Pēc 1.nedēļas	Pēc 2.nedēļas	Pēc 3. nedēļas	Gala rezultāts
Svārs					
Krūtis					
Vēders					
Gurni					
Ikri (L/K)					
Rokas (L/K)					
Viduklis					
Ciskas (L,K)					



Krūtis\* - Ja esi barojošā māmiņa, tad krūšu apkārtmēru izmaiņām nav informatīvas nozīmes





# Rezultāta vērtēšana

UZRAKSTI SAVAS SAJŪTAS. KAS SANĀCA LABI? VAI ESI APMIERINĀTA AR SEVI? AR SAVU REZULTĀTU? PIE KĀ VARĒTU VAIRĀK PIESTRĀDĀT?

PĒC 1.NEDĒĻAS:

.....

.....

.....

PĒC 2.NEDĒĻAS:

.....

.....

.....

PĒC 3.NEDĒĻAS:

.....

.....

.....

PĒC 4.NEDĒĻAS:

.....

.....

.....

