

برنامج التحرر من الوزن



قياسات الجسم

تقديم
د. رانيا الخطيب



نحن نثق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية لبرنامج التحرر من الوزن محفوظة



© All Rights Reserved to Rania ElKhateeb369 - <https://rania369.com>

قياسات الجسم: الشهر / السنة:

الذراعين

الأسبوع الأول:

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

الصدر

الأسبوع الأول:

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

البطن

الأسبوع الأول:

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

الفخذين

الأسبوع الأول:

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

دوران المؤخرة

الأسبوع الأول:

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

الوسط

الأسبوع الأول:

الأسبوع الثاني:

الأسبوع الثالث:

الأسبوع الرابع:

ملاحظات إضافية:

.....

.....

نحن نتق بأمانتك، الرجاء عدم مشاركة مواد البرنامج مع أي أحد غير مشترك به
حقوق الملكية لبرنامج التحرر من الوزن محفوظة

