



برنامج التحرر من الوزن

جدول الوجبات
اليومية



تقديم
د. رانيا الخطيب

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



اليوم	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
الوجبات							
الإفطار							
وجبة خفيفة							
الغذاء							
وجبة خفيفة							
العشاء							
وجبة خفيفة							

• Love & Heal your Life •
DR. Rania ElKhateeb

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

