

برنامج التحرر من الوزن

مستوى الالتزام
الأسبوعي



تقديم
د. رانيا الخطيب



نحن نتق 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>

مستوى الالتزام الأسبوعي

التاريخ:
الوزن الحالي:

الأسبوع:
الوزن عند بداية البرنامج:

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
عدد الخطوات	عدد الخطوات	عدد الخطوات	عدد الخطوات	عدد الخطوات	عدد الخطوات	عدد الخطوات
مثال الخطوات اليومية						١٥٠٠٠ خطوة

أيام الالتزام
بالتمارين
الأسبوعية

هل التزمت بالتمارين الأسبوعية؟ نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، اسأل نفسك لماذا؟

تحديد
مستوى
الفعل

.....
.....
.....

هل التزمت بالنظام الغذائي الأسبوعي؟ نعم لا

إذا كانت الإجابة لا، اسأل نفسك لماذا؟

تحديد
مستوى
الفعل

.....
.....
.....

• Love & Heal your Life •

DR. Rania ElKhateeb

حدد ٣ أفعال يمكنك من التحسن وتقربك من أهدافك خلال الأسبوع القادم

(١)
(٢)
(٣)

ملاحظات

.....
.....
.....

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

