

Haftalık sıvı ve kilo takip çizelgesi

Her sabah aynı saatte tartılın, gün içinde aldığınız sıvıyı (çay, çorba, ayran, sulu meyve dahil) yazın. Çizelgeyi seansa götürüp ekibinizle birlikte değerlendirin.

Kuru ağırlığım		Günlük sıvı hakkım	
----------------	--	--------------------	--

Gün	Seans günü	Sabah kilo	Seans öncesi	Seans sonrası	Aldığım sıvı (mL)	Not
Pazartesi	☐ Seans					
Salı	☐ Seans					
Çarşamba	☐ Seans					
Perşembe	☐ Seans					
Cuma	☐ Seans					
Cumartesi	☐ Seans					
Pazar	☐ Seans					

Seanslar arası kilo artışı için kılavuzlar kuru ağırlığın %4–4,5'ini geçmemesini önerir; birçok ekip %2–3 gibi daha sıkı bir hedef koyar. Ani kilo artışı, nefes darlığı ya da ayaklarda şişlik olursa ünitenizi arayın.