



المتابعة



الى تعمله اضغط ضغطه عليه ✓ والى متعملهوش او تعك فيه
سيبه قاضى والنوم تكتب كام ساعه والميه كام لتر

الوجه الاول	الوجه الثاني	الوجه الثالث	الوجه الرابع	التمرين	النوم	الميه	
							1
							2
							3
							4
							5
							6
							7
							8
							9
							10
							11
							12
							13
							14
							15
							16
							17
							18
							19
							20
							21
							22
							23
							24
							25
							26
							27
							28
							29
							30

القياسات

الوزن	الوسط	الرقبه	الفخذ	الحوض	
					الاسبوع الثاني
					الاسبوع الرابع

احفظ ال PDF دا عندك
فى ال notes
او فى اى مكان
متفتحوش هن
الشات علشان
بمجرد ما تطلع منه
كله هيتمسح