

## Diyetin Güvende



Diyetisyen Adı: Semih Hatıl

Tablo Adı: Spor Planı Gözde

Tablo Açıklaması: Gözde, lütfen sporunu her gün yap. Karantina döneminde sana çok iyi gelicek.

Pazartesi	Salı	aramba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
15 BARFİX	30 Barfix	25 Barfix	35 Barfix	50 Barfix	20 Barfix	30 Mekik
15 MEKİK	15 Mekik	20 Mekik	10 Mekik	5 Mekik	30 Mekik	15 Barfix