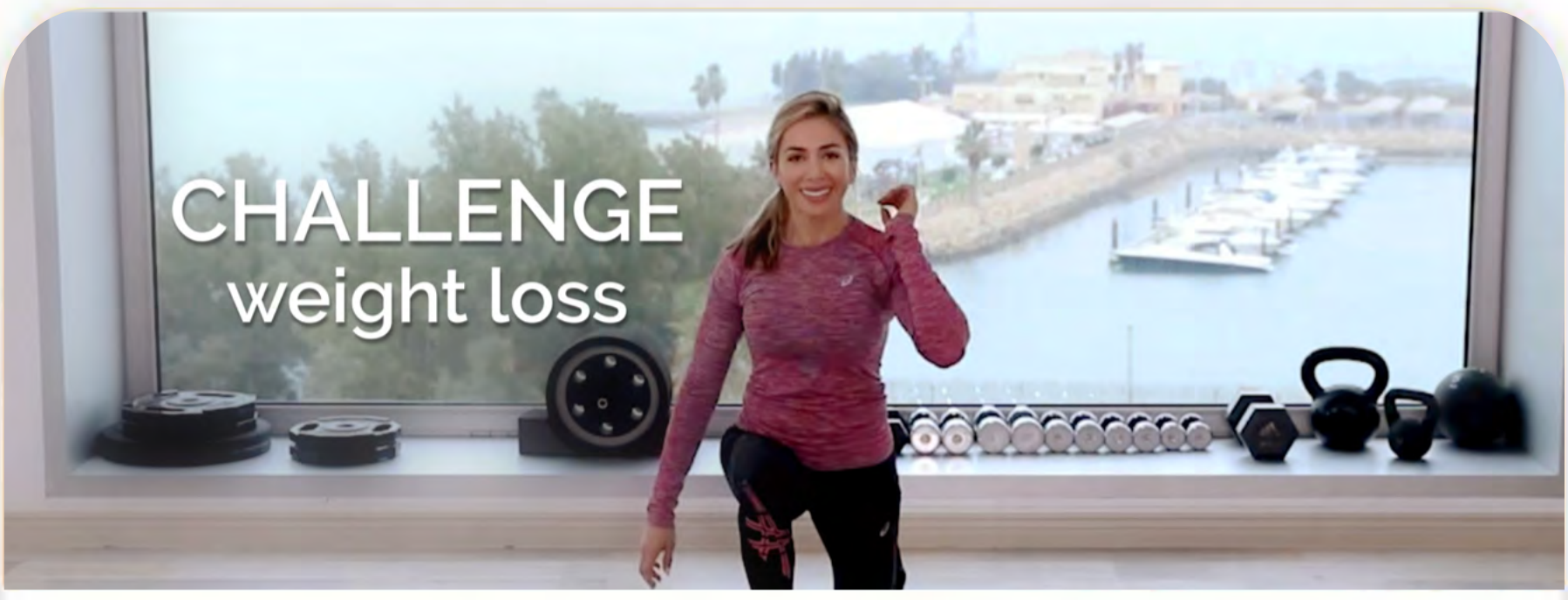
My Program



workout programs

Go to day 22

Workout Library

Weight Loss Challenge

35 workouts

Amazing workouts to embark on your fitness journey

Warm Up

6 workouts

Warming up will help your body achieve full range of motion during your workouts and help prevent injury.

Cool Down

5 workouts

These yoga inspired cool downs are the perfect conclusions to your workouts.

Basic

20 workouts

Short and easy low imact workouts, a great introduction to an active life

20 workouts

GYMNADZ

Is Intermittent Fasting better than Calorie Restriction?

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

The very best summer salads to enjoy and get fit ! 🌈

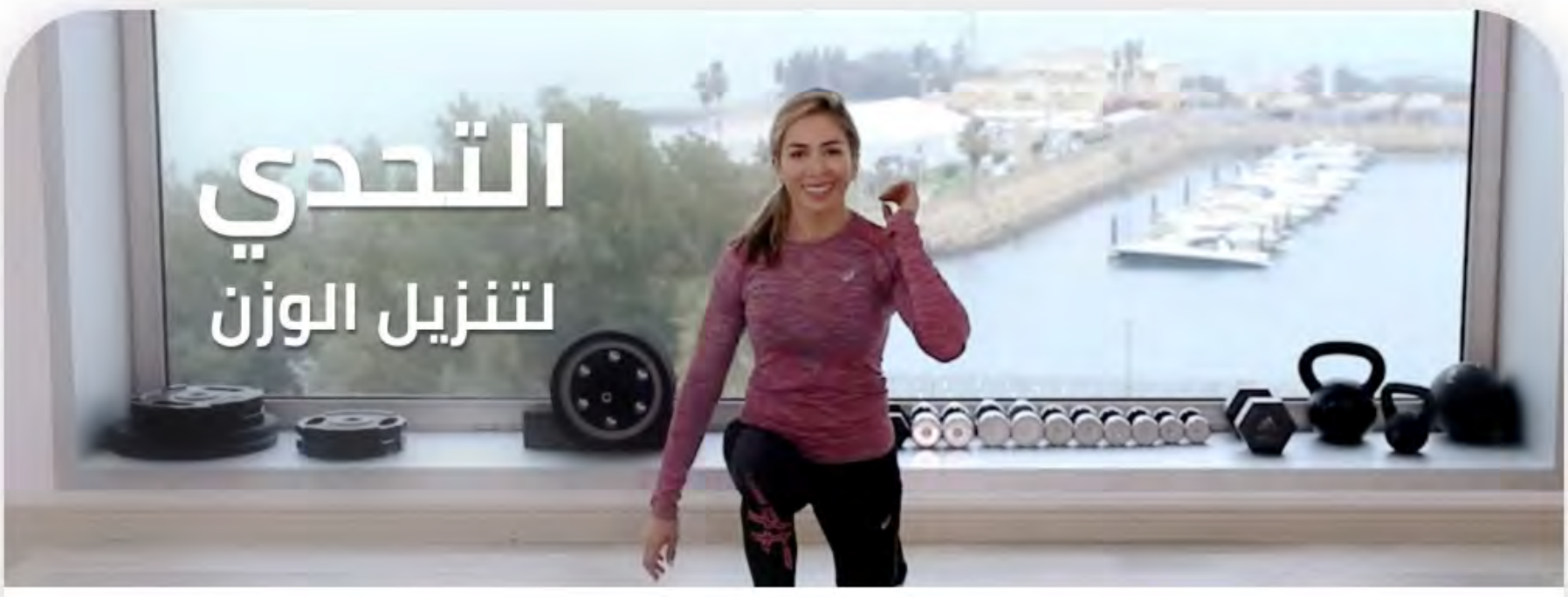
Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

2:36

خميس ٨ نوفمبر

اليوم



إلى اليوم 2

البرامج الرياضية

البرامج الغذائية موجودة الآن

في قسم التغذية

حسابي | التغذية | المنظمه | التمرينات | الرئيسية

مؤشر كتلة الجسم

14.7

13.1كج تحت الطبيعي

إدخال

الطول:186 سم الوزن:50.9 كج

حسابي | التغذية | المنظمه | التمرينات | الرئيسيه

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

400 Kcals / 1500 Kcals

Breakfast

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

SUPPORT 1

Hannah Johnson

@hannah

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Hours	6	8	8	8	7	5	10
Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

week starts on sunday

Progress Photos

SEE ALL

Measurements

SEE ALL

Starting		Current	
Weight	100 kg	Weight	100 kg
Waist	100 cm	Waist	100 cm
Chest	100 cm	Chest	100 cm
Left Arm	100 cm	Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm	Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm	Abdomen	100 cm
Hip	100 cm	Hip	100 cm
Left Thight	100 cm	Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm	Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm	Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm	Right Calf	100 cm

height is 176 cm

GYMNADZ

Is Intermittent Fasting better than Calorie Restriction?

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

The very best summer salads to enjoy and get fit ! 🌈

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

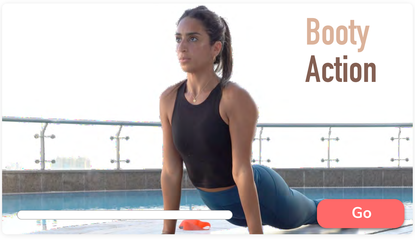
3s ago

Workout

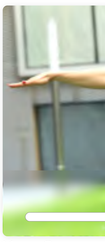
My Current Program

Workout Programs

SEE ALL



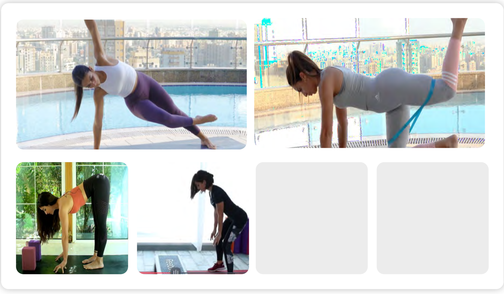
Booty Action
35 Days | Advanced



Yoga Crazy
10 Days | Adva

My Library

SEE ALL



Trainers

SEE ALL

Nadia
8 programs

Karen
4 programs

Shadwa
1 program

WORKOUTS LIBRARY

Level

- Beginner >
- Intermediate >
- Advanced >

Body Focus

- Upper >
- Core >

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

400 Kcals / 1500 Kcals

Breakfast

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

SUPPORT 1

Hannah Johnson

@hannah

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Progress

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

Latest Activities

SEE ALL

completed the Warm up workout
9:30 AM

ate Pomegranate Smoothie for Lunch
8:00 AM

completed the Get Ready Program
12:00 PM

Home Workouts Food Profile

GYMNADZ

Is Intermittent Fasting better than Calorie Restriction?

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

The very best summer salads to enjoy and get fit ! 🌈

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

Workout

My Current Program

Workout Programs

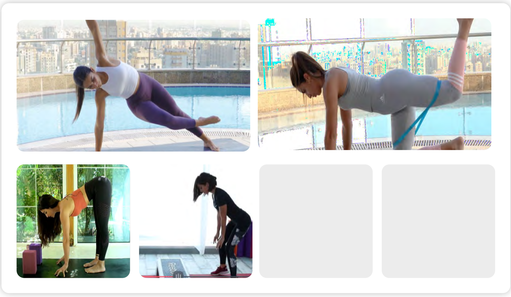
SEE ALL

Booty Action
35 Days | Advanced

Yoga Crazy
10 Days | Adva

My Library

SEE ALL



Trainers

SEE ALL

Nadia
8 programs

Karen
4 programs

Shadwa
1 program

WORKOUTS LIBRARY

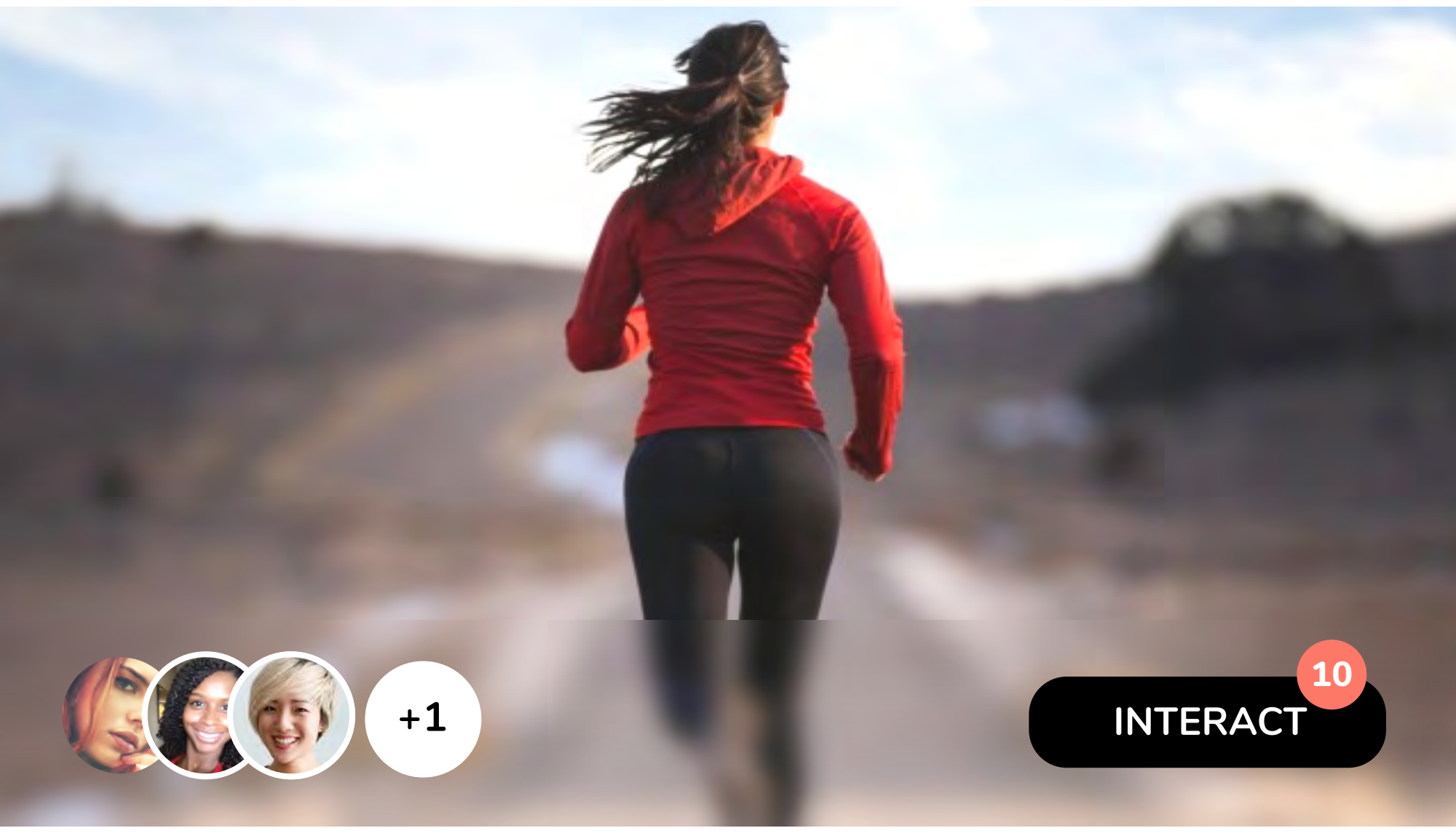
Level

- Beginner >
- Intermediate >
- Advanced >

Body Focus

- Upper >

Run Lula



Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Mams

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

400 Kcals / 1500 Kcals

Breakfast

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie
5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

SUPPORT 1

Hannah Johnson

@hannah

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Progress

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

My Groups

Latest Activities

SEE ALL

completed the Warm up workout
9:30 AM

ate Pomegranate Smoothie for Lunch
8:00 AM

completed the Get Ready Program
12:00 PM

10:20 AM

Close

Montly

Weekly

March 2018

Day 10/20

Workout

Day 10/20

Recpie

Liters 40/40

Water

Share your progress

12:22

Yoga Crew 48

Join the most motivated team on Gymnadz in an amazing journey toward strenght discovery. It’s time to be your better self and find... MORE

Jessica LEADER +18

Members	Goal	Age
18	Maintain weight	30-35

Runners Gang

Join the most motivated team on Gymnadz in an amazing journey toward strenght discovery.

Elisabeth LEADER +24

Home Groups Library Profile

12:22

Join your first group

It’s time! Press the search icon and join a motivated team on Gymnadz in an amazing journey toward strenght discovery.

Home

Groups

Library

Profile

12:22

Yoga

Cancel

Groups People

Filter

The Zen Squad

Join the most motivated team on Gymnadz in an amazing journey toward strenght discovery. It’s time to be your better self and find... **MORE**

Jessica LEADER +18

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 space return

12:22

Yoga

Cancel

Groups People

Filter

Reset **Filters**

Group type

My Groups

All Groups

Age

20-40 YO

Goal

Lose weight

Maintain weight

Gain weight

Pregnancy

Group distance

50KM MAX

APPLY

12:22

21 Members

Fit Brenda LEADER

MissJanice

Tiffany

GoldenRose

Martha

100FitLife

IamJenny

SquatBoss

FitforLife

Magicpushup

12:22

Back

The Zen Squad

18 members

Request Group Access

The Zen Squad is a private group, request access to be part of this awesome community. No worries they'll love you for sure.

REQUEST ACCESS

10:20 AM

Close

Montly

Weekly

2018

29th Oct to 4th Nov

	Workout	Recpie	Liters
Sunday			2.1
Monday			2.1
Tuesday			
Wednesday			
Thursday			2.1
Friday			2.1
Saturday			

Share your progress

10:20 AM

Back

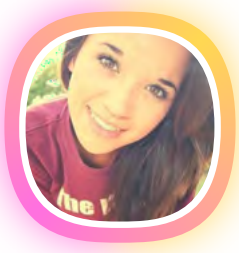
My Notifications

REQUESTS

Brenda Weaver
Wanna join your group “*Yoga Crew*”

Accept | Decline

ACTIVITY

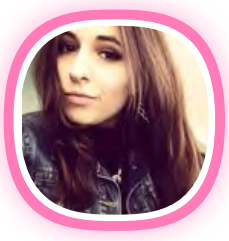


Jay Griffin 3s ago
Accepted your group request.
Welcome to “*Gym Class Heroes*”!

Caro Simmons 7m ago
Commented your post

Angela Watson 15m ago
Commented your post

Jo Robinson 1h ago
Commented your post



Martha Sandoval 2h ago
Posted a new message in your group
“*Gym Class Heroes*”

Jay Griffin 7h ago
Commented your post

Rose Riley 1d ago
Commented your post

Community | Training | Food | Profile

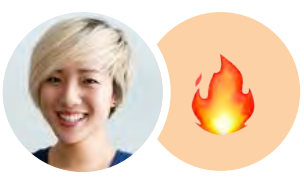
12:22

Back

Yoga Crew

21 members

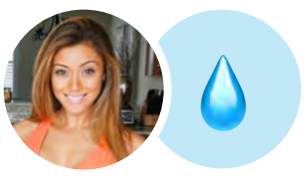
Feed Chat 48



Jessica LEADER

A healthy Mind 🧠 in an healthy body 💪

Yoga Group Post - 3s ago



Hannah

12:22

Back

Yoga Crew

21 members

Feed | Chat

Sun, Dec 11 1:20 PM

Check out my latest post girls 😘

It's Good!

Today 1:18 PM

Awesome pic

I | The | I'm

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 | space | return

12:22

Back | Group Info | Edit

Yoga Crew

DESCRIPTION

Join the most motivated team on Gymnadz in an amazing journey toward strenght discovery. It's time to be your better self and find confidence, love and inner peace. Let's do it!

Age: 30-35

Goal: Maintain weight

Notifications

21 MEMBERS

Invite Members

Fit Brenda LEADER

MissJanice

Tiffany

GoldenRose

Martha

100FitLife

IamJenny

SquatBoss

FitforLife

Magicpushup

Fit Brenda

Leave the Group

12:22

Back | Group Info | Done

Yoga Crew

Set Group Photo

Join the most motivated team on Gymnadz in an amazing journey toward strenght discovery. It's time to be your better self and find confidence, love and inner peace. Let's do it!

Age: 30-35

Goal: Maintain weight

Notifications

21 MEMBERS

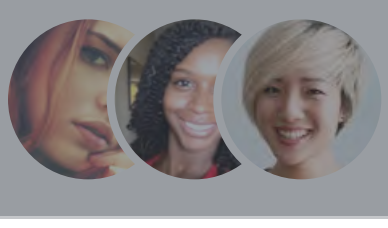
Invite Members

- Fit Brenda LEADER
- MissJanice
- Tiffany
- GoldenRose
- Martha
- 100FitLife
- IamJenny
- SquatBoss
- FitforLife
- Magicpushup
- Fit Brenda

Leave the Group

12:22

Back



21 Members

Invite Members

Fit Brenda LEADER

MissJanice

Tiffany

GoldenRose

Martha

100FitLife

IamJenny

SquatBoss

FitforLife

12:22

Cancel **Invite Members** Done

Johanna347, Sheworkout, So

Sofia

Sophie

Sophie01

Sosporty

Sostrong

Soworkout

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 space return

10

Hannah Johnson

@hannah

Private

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Yesterday

completed the Get Ready program
12:00 PM

GYMNADZ

Is Intermittent Fasting better than Calorie Restriction?

Love yourself first Healthy life and start moving don’t give life is not worth to stand down n... more

3s ago

The very best summer salads to enjoy and get fit ! 🌈

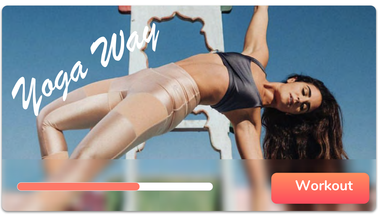
Love yourself first Healthy life and start moving don’t give life is not worth to stand down n... more

3s ago

Workout

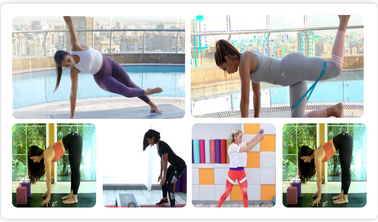
My Program

Progress



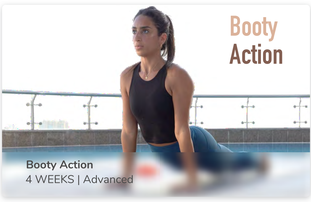
Favorite | Downloaded

SEE ALL



New Programs

SEE ALL



Trainers

SEE ALL

Nadia
8 programs

Karen
4 programs

Shadwa
1 program

WORKOUTS LIBRARY

Level

- Beginner >
- Intermediate >
- Advanced >

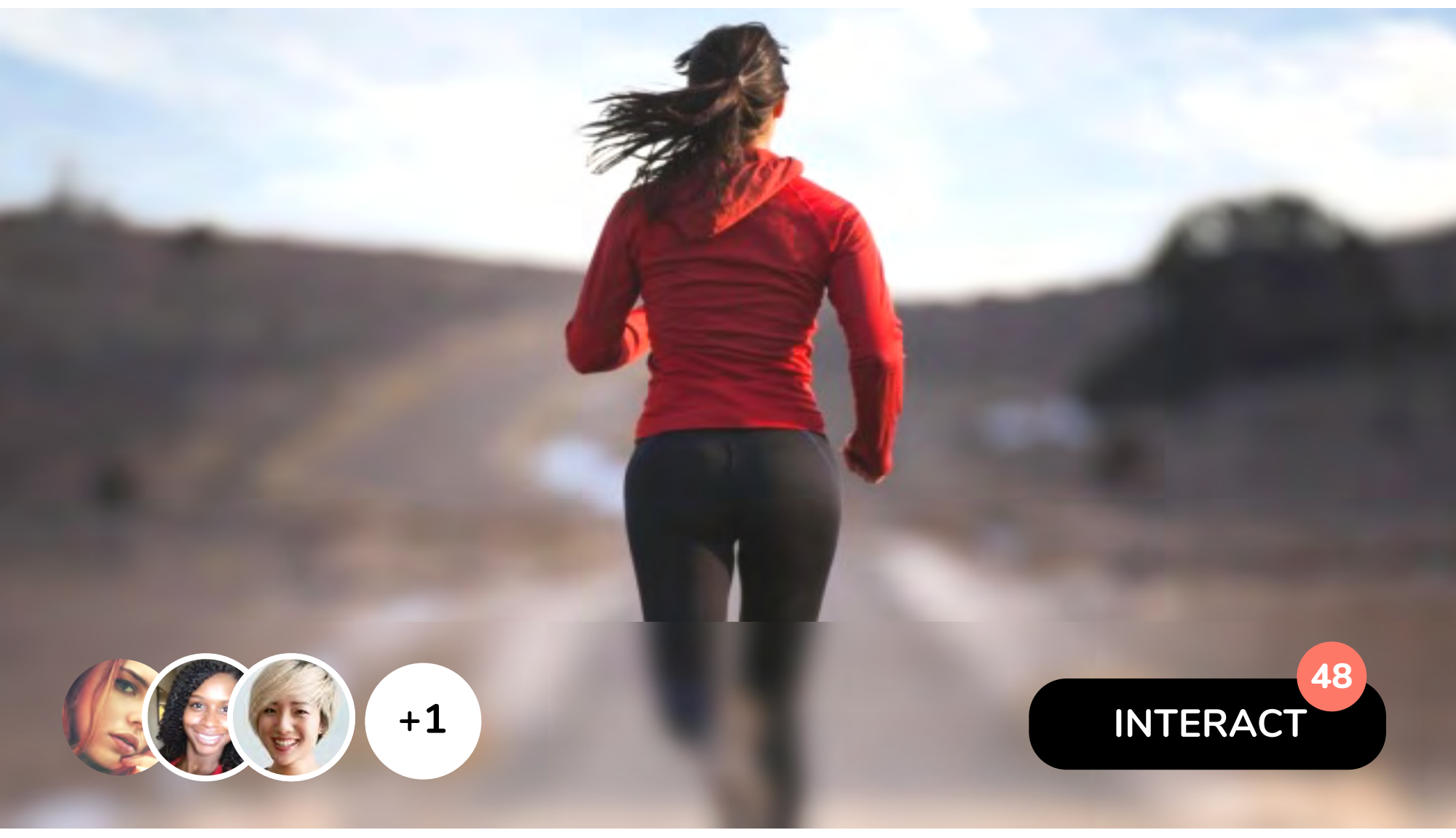
Body Focus

- Upper >
- Core >
- Lower >
- Total >

Objective

- Shape up >
- Power >
- Flexibility >

Run Lula



Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Mams

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

400 Kcals

1500 Kcals

Breakfast

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

SUPPORT 1

Hannah Johnson

@hannah

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Hours	6	8	8	8	7	5	10
Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

week starts on sunday

Progress Photos

SEE ALL

Measurements

SEE ALL

Starting		Current	
Weight	100 kg	Weight	100 kg
Waist	100 cm	Waist	100 cm
Chest	100 cm	Chest	100 cm
Left Arm	100 cm	Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm	Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm	Abdomen	100 cm
Hip	100 cm	Hip	100 cm
Left Thight	100 cm	Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm	Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm	Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm	Right Calf	100 cm

height is 176 cm

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Food Log

400 Kcals

1500 Kcals

Breakfast

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this

Remove

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this

Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this

Remove

Lunch

No recipes added

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

Food

KCAL

My Meal Plan

Shopping

Favorite

SEE ALL

New Programs

SEE ALL

PRIVATE

10

Hannah Johnson

@hannah

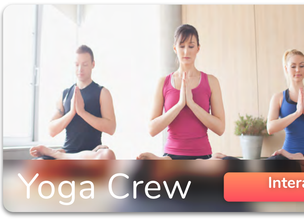
Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Progress

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

My Groups



My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Yesterday

completed the Get Ready program
12:00 PM

Home Workouts Groups Food Profile

My Progress

Lose Weight

Your BMI is 34, this is 5 Kg above the normal range

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Hours	6	8	8	8	7	5	10
Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

My week starts on Sunday

Progress Photos

Add new

Dec 15,2017

July 16,2018

Measurements

Add new

Dec 15,2017

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

176 cm

Progress photos

July 16, 2018

July 16, 2018

Messurments

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

July 16,2018

Weight	100 kg

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

Aug 29,2018

Save

Weight	55 kg
Waist	Add
Chest	Add
Left Arm	Add
Right Arm	Add
Abdomen	Add
Hip	Add
Left Thight	Add
Right Thight	Add
Left Calf	Add
Right Calf	Add

MACRO CALCULATOR

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5 g %15	15g %30	100g %55

calculator Info

Age	Height	Weight
35 yr	176 cm	100 kg

Gender ● **Female** ○ **Male**

Diet Type ● **Standard** ○ **Keto**

Weight Goal

Lose | Lose 10% | **Maintian** | Gain

Activity

Basic | Light | **Moderate** | Very Active

The personal info you enter below will only be used for the calulator, and will not be saved in your progress data

CALCULATE

Friday 20th Aug

15
Miniutes

6 workout completed

1500
Kcal

Protein	Fat	Carbs
5g	15g	100g
%15	%30	%55

2.2
Liter

5
Hours

0 12

My Progress

Lose Weight

Your BMI is 34, this is 5 Kg above the normal range

Weekly Report

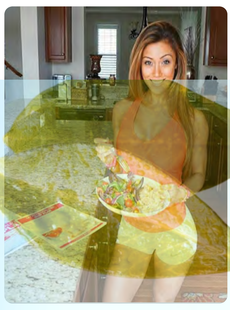
June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Hours	6	8	8	8	7	5	10
Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

My week starts on Sunday

Progress Photos

Add new

Dec 15,2017



July 16,2018

Measurements

Add new

Dec 15,2017

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

July 16,2018

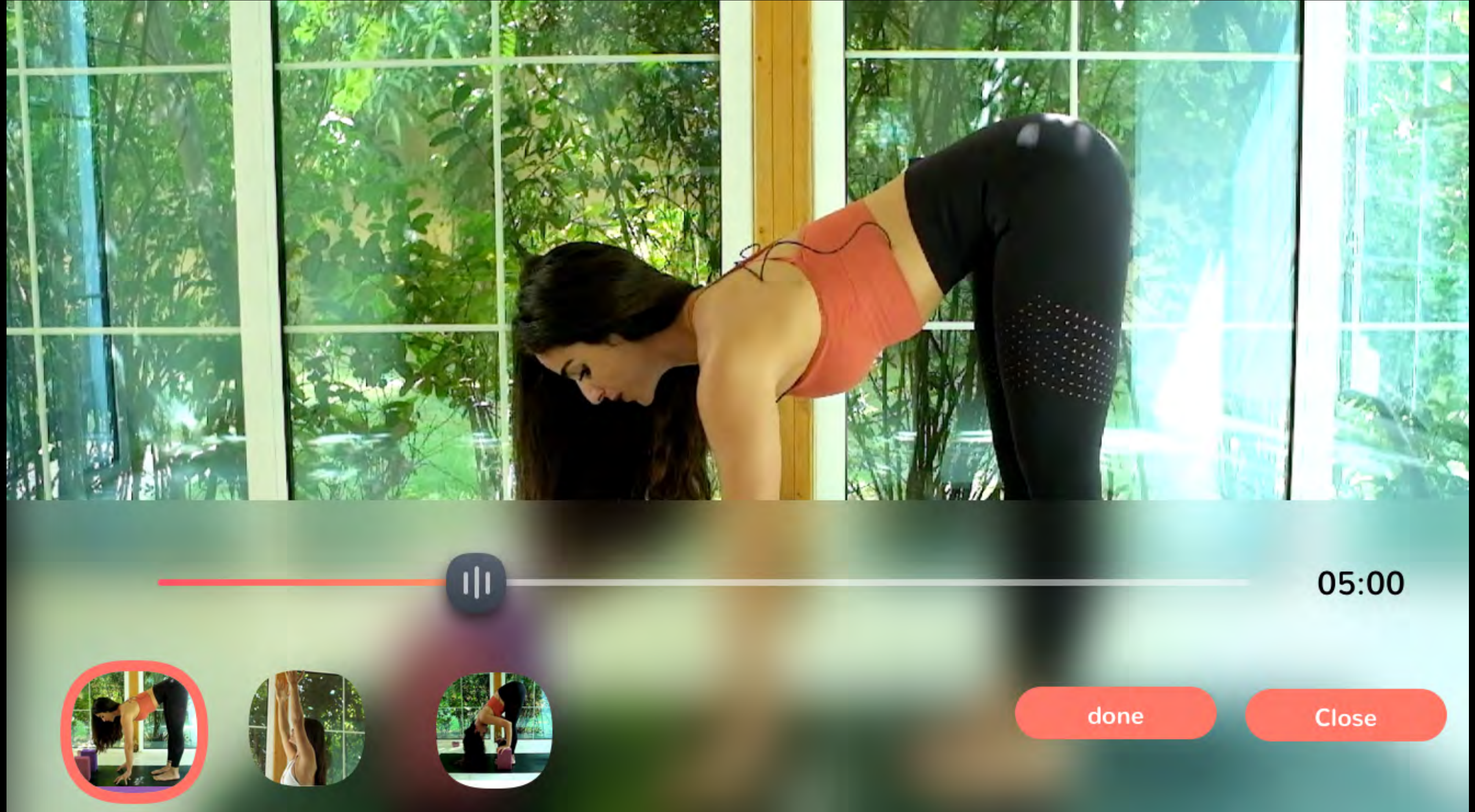
Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

176 cm

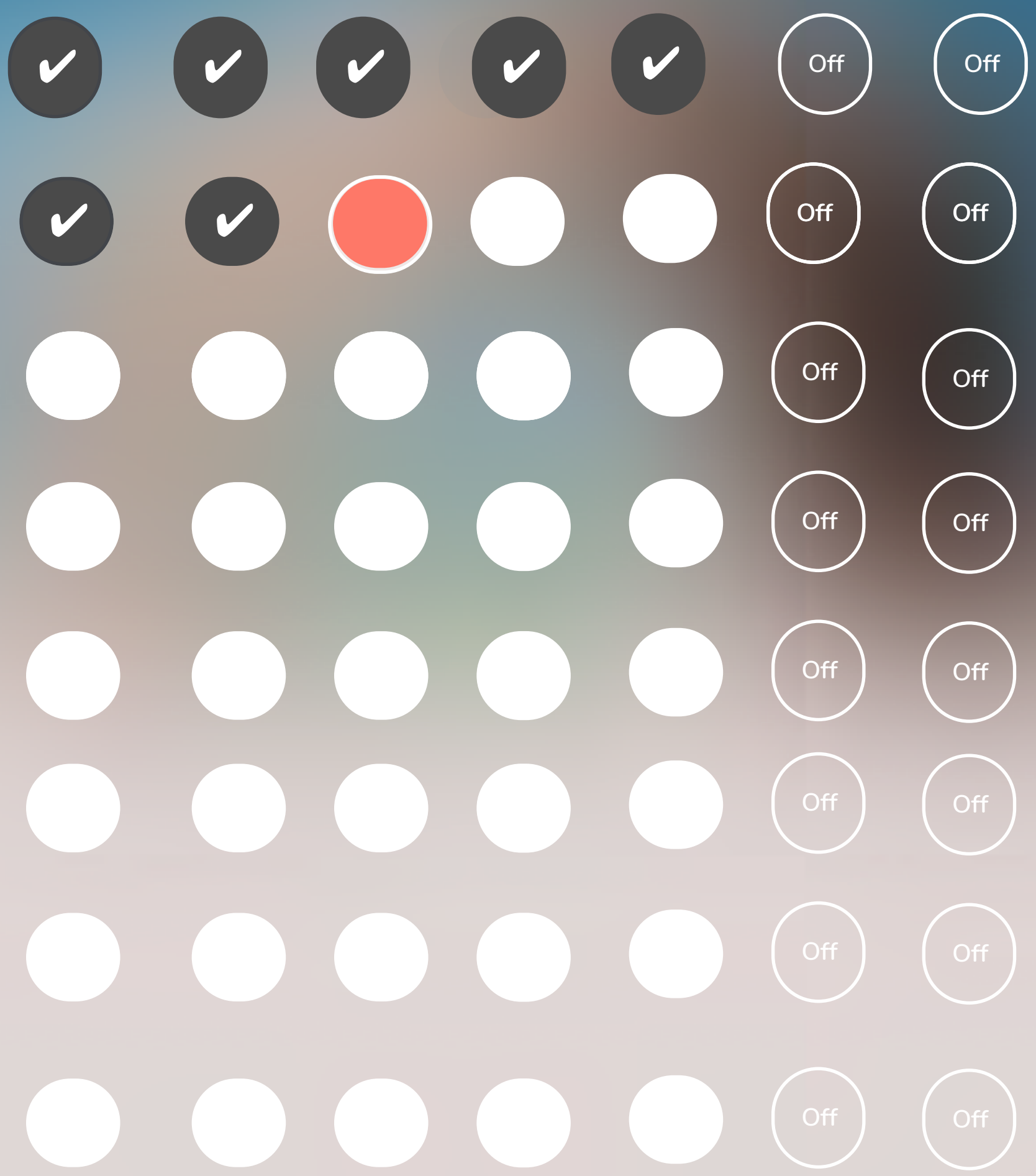
05:00

done

Close


05:00
done
Close

Yoga way



Day 8 / 40

Current

Time

8 Minutes

Equipments

Workouts

Friday 20th Aug

15
Miniutes

6 workout completed

1500
Kcal

Protein	Fat	Carbs
5g	15g	100g
%15	%30	%55

2.2
Liter

5
Hours

0 12

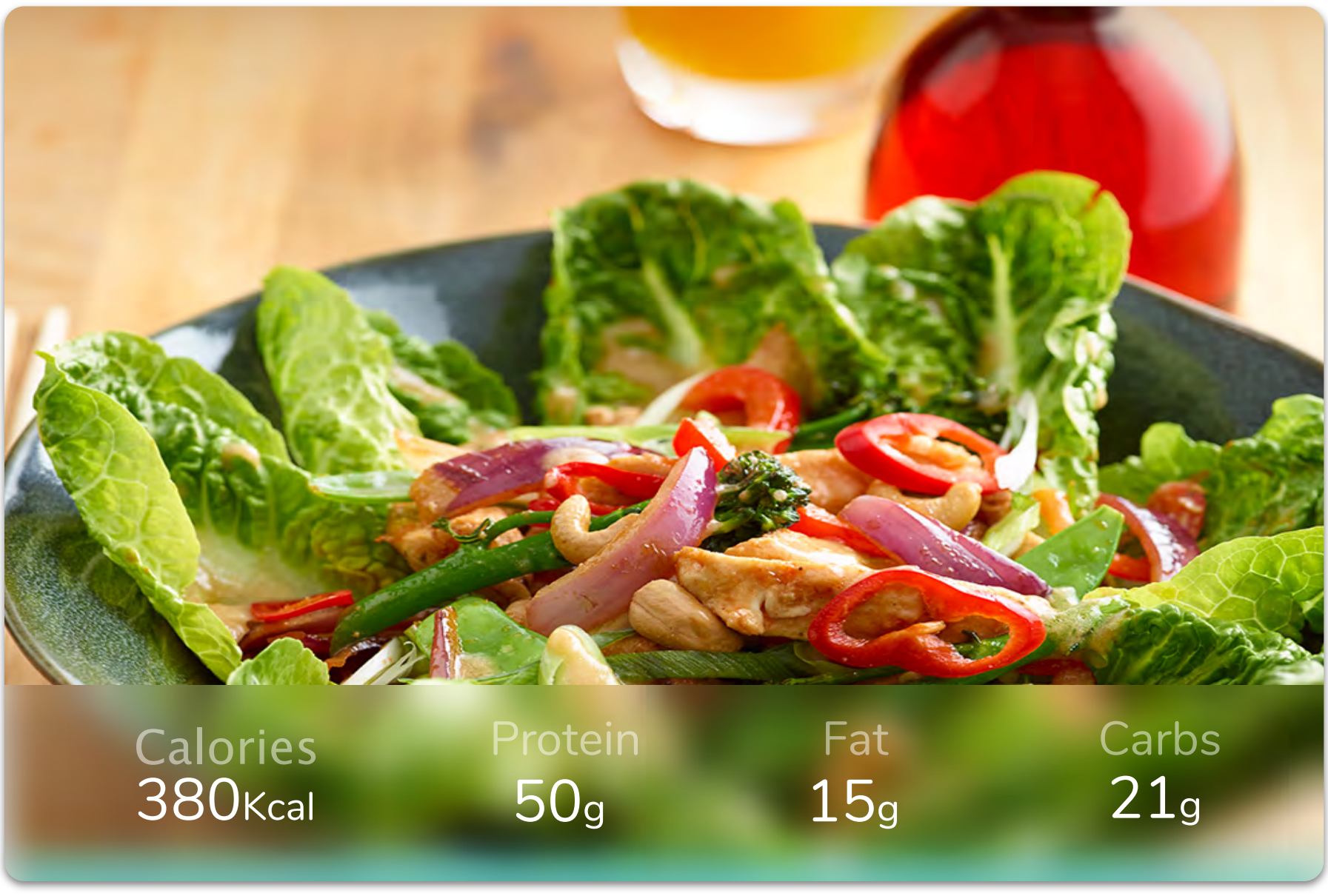
Previous

Sunday

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Breakfast

Green Salad



Calories	**2200** Kcal	
Protein	**15** g	15%
Fat	**15** g	30%
Carbs	**15** g	15%

Calculator Info

35 yr | 176 cm | 100 kg

Gender: ● Female ○ Male

Diet Type: ● Standard ○ Keto

Weight Goal

Lose | Lose 10% | **Maintian** | Gain

Activity

Basic | Light | **Moderate** | Very Active

The personal info you enter below will only be used for the calulator, and will not be saved in your progress data

CALCULATE

Food

This Week Next Week

Sun 29 | Mon 30 (Today) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Macros

Calculate your daily needs

Breakfast

No meal added

Snack

No meal added

Lunch

No meal added

Snack

No meal added

Dinner

No meal added

Food

This Week Next Week

Sun 29 | Mon 30 (Today) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Macros

Calories	Protein	Fat	Carbs
400/1500 Kcals	5/10 g	20/15 g	100/150 g

Breakfast

No meal added

Snack

No meal added

Lunch

No meal added

Snack

No meal added

Dinner

Avocado and Banana smoothie
5 minutes, 269 calories

Avocado and Banana smoothie
5 minutes, 269 calories

Breakfast

Library | My own

Recommended Meals

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Favourites Meals

SEE ALL

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Breakfast options

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad
5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Scrambeld Eggs

Per Serving	Protein	Fat	Carbs
153 Kcal	**19g**	**9g**	**4g**

If you feel hungry, a basic protein shake is always a safe choice

INGREDIENTS

1	scoop	Vegan Protein Powder
½	cup	Coconut Milk, unsweetened
½	cup	Water
1	tsp	Coconut Oil
½	tsp	Ground Cinnamon

METHOD

- Blend all ingredients together and enjoy your shake before or after your workout

TIPS

- Make the shake as soon as you're ready to drink it
- If you don't have a vegan protein powder, you can use Whey or Casein powder
- A chocolate flavored vegan protein powder is recommended in this recipe

Close

Shopping List

This Week Next Week

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

CANNED AND PACKED FOODS

2	tbls	Peanut Butter

FRUITS & VEGETABLES

½	item	Avocado
1	item	Beetroot
½	cup	Blueberries, fresh
3	item	Carrots
2	cup	Celery
2	item	Celery
¼	cup	Fresh Coriander
½	item	Garlic Bulb

HERBS AND SPICES

MEAT, FISH AND POULTRY

NUTS GRAINS, AND SEEDS

Cancel

Photo

Save

Library

Camera

New Meal

Create

Add Name

Description Add description

Macros

Calories	0 Kcal
Protein	0 g
Fat	0 g
Carbs	0 g

New Meal

Create

Add Name

Description Add description

Macros

Calories 14 Kcal

Protein 13

Fat 0 g

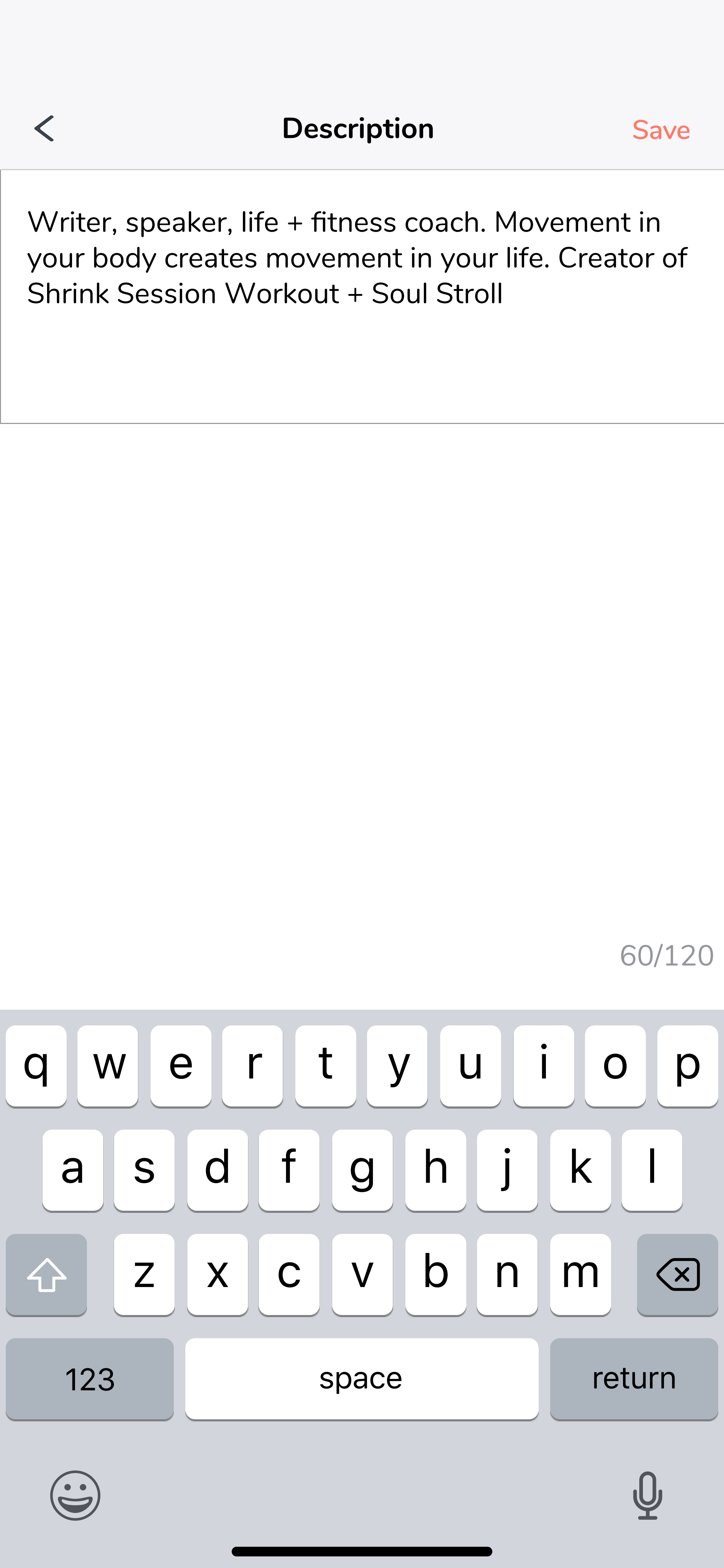
Carbs 0 g

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 space return


Description
Save
Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll
60/120
q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m
123
space
return

Favourite

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

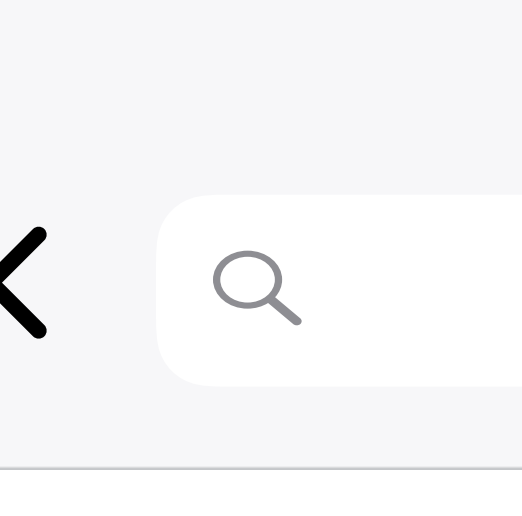
Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Search

All | Smoothies | Breakfast | Salads | Soups



Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Fruite Salad

5 minutes, 320 calories

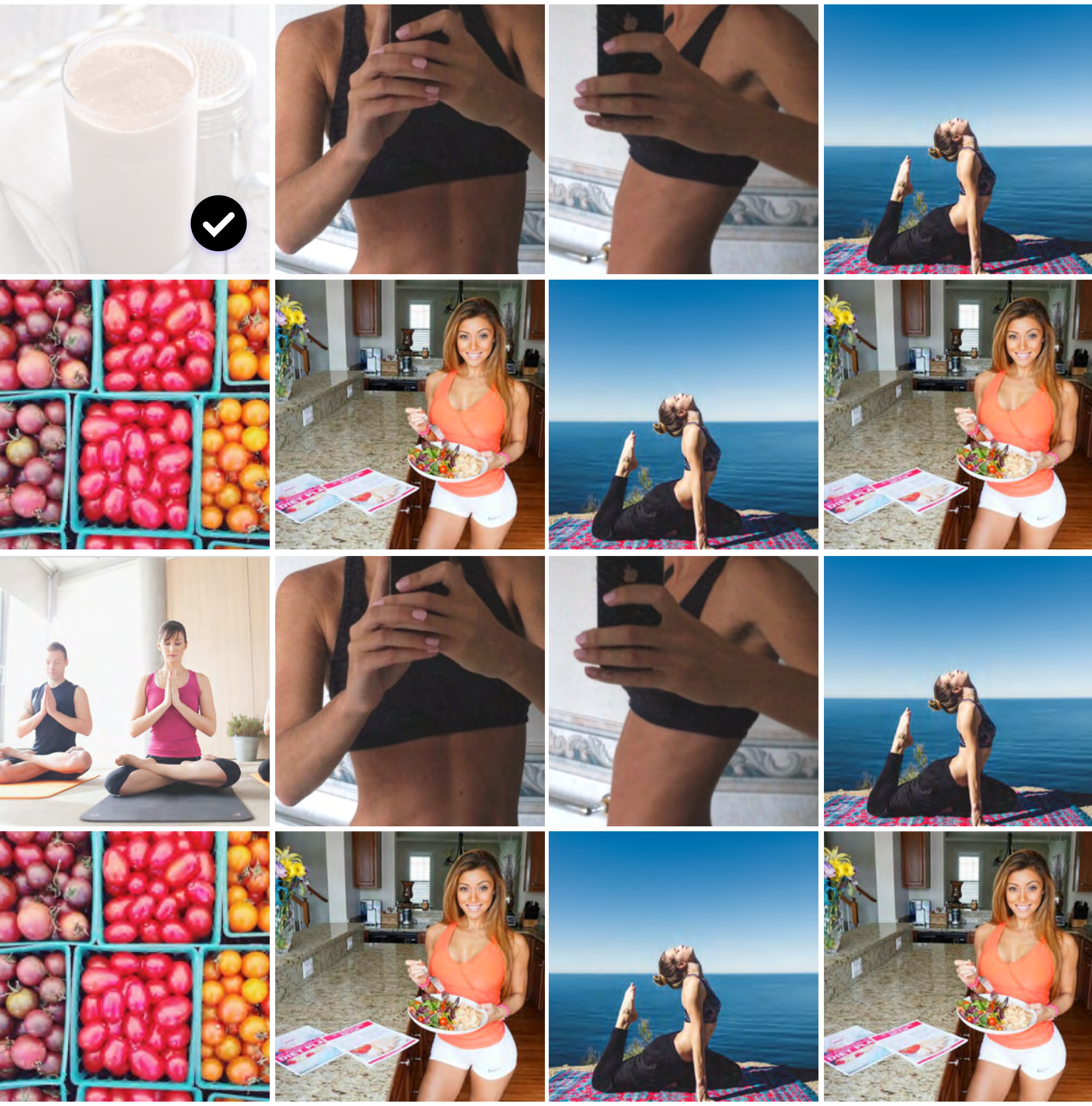
Snacks are your lifesavers. The pick me up meal be....

Home | Workouts | Planer | Food | Profile

Cancel

Photo

Save



Library

Camera

Breakfast

Library | **My own**

You didn’t create any meal yet

Breakfast

Library | **My own**

Musakhan

320 calories

Settings

Save

Change Photo

INFOS

Name	Hannah Johnson
Username	@hannah
About me	Writer, speaker, life m...
Goal	Lose Weight
Gender	Female
Height	176 cm
Date of birth	04/06/1987
Week Start	Sunday

FOOD LIBRARY

Preference	No preferences

ios native selection,
options:
- No preferences
- Vegetarian

WA

Cup	
Daily Target	2 liter
Water Reminders	
First Reminder	10:00 AM
Last Reminder	11:00 PM
Interval	1 hour(s)
Reminder Message	take your water...

ACCOUNT

Email	hannah@gmail.com
Password	••••••••••
Country	United Kingdom
Language	English
Membership	Free MANAGE

ABOUT GYMNADZ

Terms and conditions

Privacy policy

Contact support

RATE THE APP

Logout

الخطة الغذائية

الأسبوع الحالي | الأسبوع القادم

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
29	30	31	1	2	3	4
	اليوم					

ماكروز

احسبي احتياجك اليومي من الكالرويز

الفطور

لم يتم اضافة اي وجبة

سناك الصباح

لم يتم اضافة اي وجبة

الغذاء

لم يتم اضافة اي وجبة

سناك المساء

لم يتم اضافة اي وجبة

العشاء

لم يتم اضافة اي وجبة

الخطة الغذائية

الأسبوع الحالي | الأسبوع القادم

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
29	30	31	1	2	3	4
	اليوم					

ماكروز

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
100/150 g	20/15 g	5/10 g	400/1500 Kcals

الفطور

لم يتم اضافة اي وجبة

سناك الصباح

لم يتم اضافة اي وجبة

الغذاء

لم يتم اضافة اي وجبة

سناك المساء

لم يتم اضافة اي وجبة

العشاء

ماء و ليمون

5 دقيقه, 1 كالوري

ماء و ليمون

5 دقيقه, 1 كالوري

وجبات مقترحة

بيض مخفوق
380 Kcal

بيض مخفوق
380 Kcal

المفضلة

المزيد

بيض مخفوق
380 Kcal

بيض مخفوق
380 Kcal

خيارات الفطور

سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

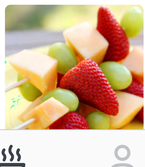
سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...



سلطة فواكه
5 دقائق, 320 كالوري
الوجبات الخفيفة هي المنقذة

سموثي الرمان والتوت

شخص واحد | 5 دقيقه

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	للحصه الواحده
62g	3g	6g	269 KCal

- إذا كنتي تشعرين بالاكتئاب, سيحسن هذا السموثي من مزاجك , يحتوى على مزيج من المعادن والفيتامينات ستقوم بذلك
- سموثي مفيد للعناية بالبشرة والشعر والجسم
- ممتاز لتناوله بعد التمارين الرياضية او السونا أو المساج
- يساعد في التحكم بمستوى الكولسترول في الدم

المكونات

- 1 كوب رمان
- 1 كوب توت العليق الاحمر رازبيري
- ½ كوب بلوبيري طازج
- ½ كوب ماء جوزالهند

الطريقة

- اخلطي جميع المكونات في الخلاط وتناوليه فورا

قائمة التسوق

اغلاق

الأسبوع الحالي الأسبوع القادم

الاحد | **الاثنين** | الثلاثاء | **الاربعاء** | الخميس | الجمعة | السبت

الأطعمة المعلبة والمعبأة

- **2** م. كبيرة زبدة الفول السوداني

الأعشاب والتوابل

- **2** م. صغيرة فلفل حب
- **1** م. كبيرة اكليل الجبل، طازج
- **1** م. كبيرة زعتر مجفف
- **1** م. كبيرة زنجبيل
- **¾** م. صغيرة فلفل اسود
- **½** م. صغيرة مسحوق الفلفل الأحمر الحلو
- **½** حبة مكعب مرق كالو
- **¾** م. صغيرة ملح الهمالايا

الفواكه والخضار

اللحوم والسمك

الحبوب والمكسرات

اضافة

وجبة جديدة

اضيفي الاسم

الوصف

اضيفي الوصف

الماكروز

كالوريز	0 Kcal
بروتين	0 g
دهون	0 g
كاربوهيدرات	0 g

اضافة

وجبة جديدة

اضيفي الاسم

الوصف

اضيفي الوصف

الماكروز

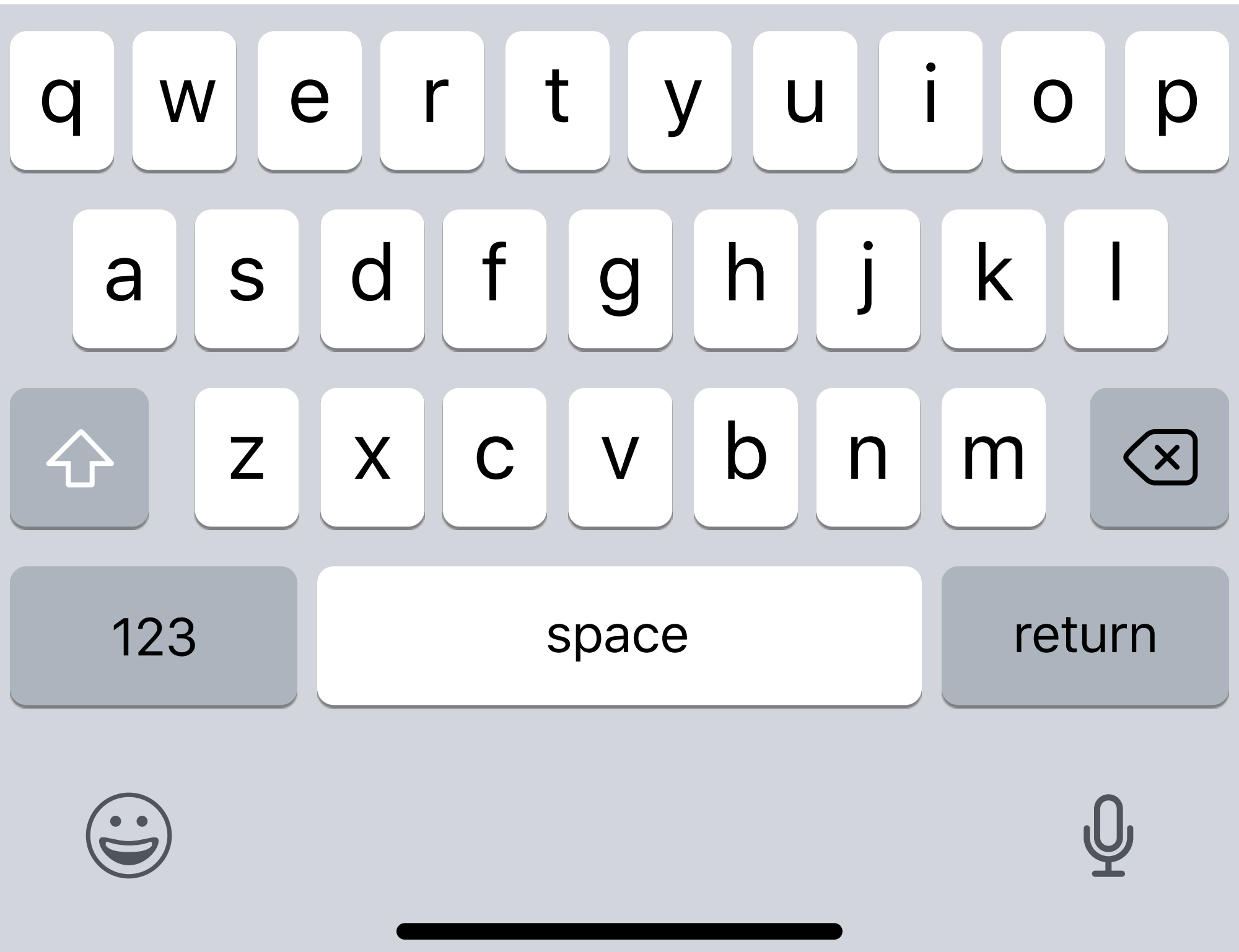
كالوريز	14 Kcal
بروتين	13
دهون	0 g
كاربوهيدرات	0 g

حفظ

الوصف

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية. الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

60/120



المفضلة

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة

البحث

شوربات | سلطات | فطور | سموثي | المفضلة

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

سلطة فواكه

5 دقائق, 320 كالوري

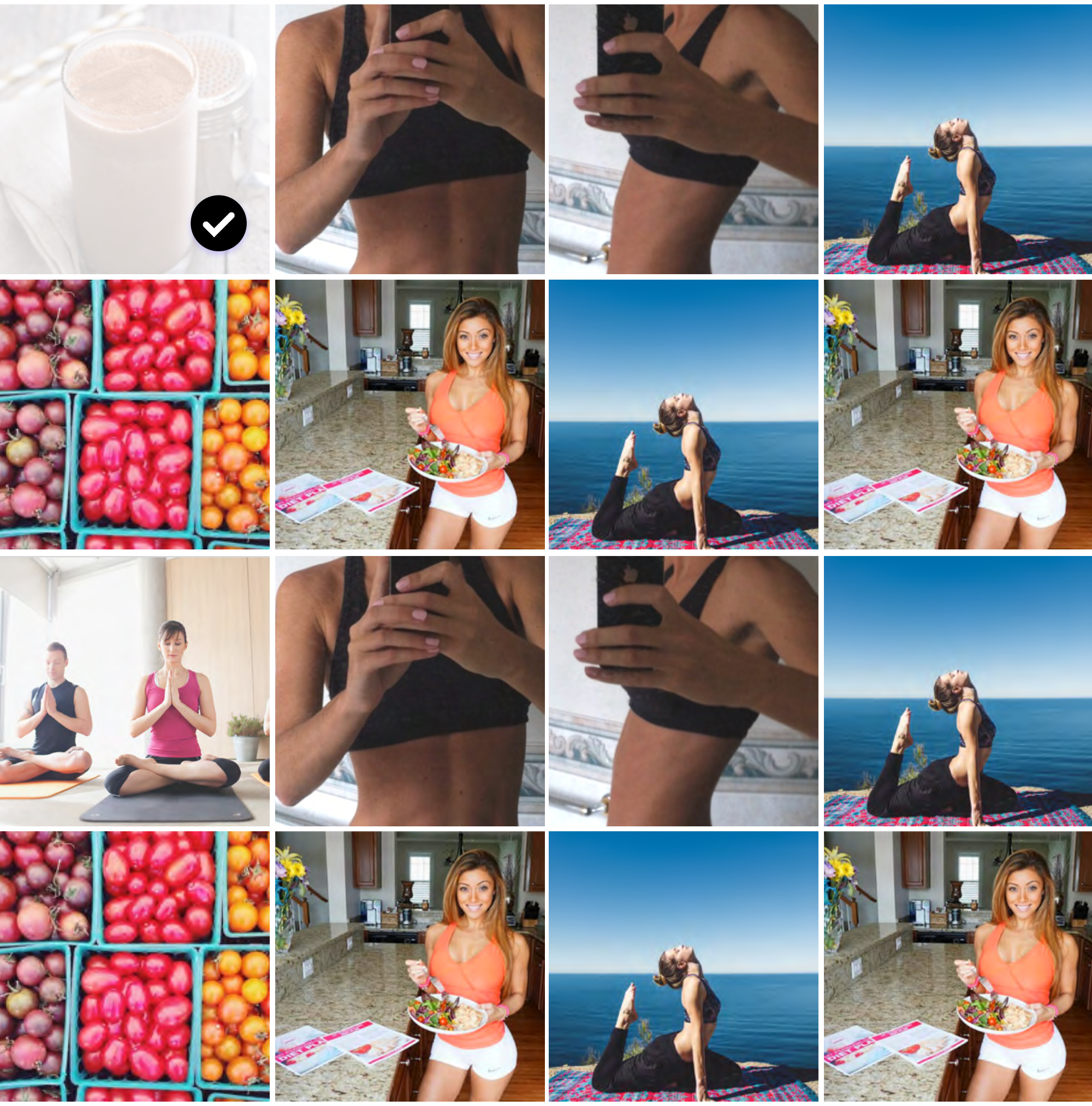
الوجبات الخفيفة هي المنقذة للحياة. وجب علي اصطحابي...

Home | Workouts | Planer | Food | Profile

حفظ

صورة

الغاء



الكاميرا

البوم الصور

وجباتي | مكتبة الوصفات

لم تقومي باضافة اي وجبة بعد

الفطور

وجباتي | مكتبة الوصفات

مسخن

320 كالوري

+

الإعدادات

تغير الصوره

المعلومات

الاسم	حنان جونسن
اسم المستخدم	@hannah
معلوماتي	كاتبه ومصوره هدفي...
الهدف	خسارة وزن
الجنس	انثى
الطول	176 cm
تاريخ الميلاد	04/06/1987
بداية الأسبوع	الأحد

مكتبة الوجبات

التفضيل	غير محدد

ios native selection,
options:
- غير محدد
- نباتي

الهدف اليومي	2 liter
التذكير بشرب الماء	
أول تذكير	10:00 AM
آخر تذكير	11:00 PM
فترات التنبيه	1 ساعات
نص الرساله	اشربي الماء يا جميلة...

الحساب

إيميل	hannah@gmail.com
كلمة السر	••••••••••
البلد	الكويت
اللغة	عربي
الأشتراك	مجاني تحكم

عن جم نادز

- الشروط و الأحكام
- سياسة الخصوصيه
- تواصلي مع الدعم

قيمي التطبيق

تسجيل خروج

Close

Shopping List

next week

Sun Mon Tue **Wed** **Thu** Fri Sat

CANNED AND PACKED FOODS

2	tbls	Peanut Butter

FRUITS & VEGETABLES

½	item	Avocado
1	item	Beetroot
½	cup	Blueberries, fresh
3	item	Carrots
2	cup	Celery
2	item	Celery
¼	cup	Fresh Coriander
½	item	Garlic Bulb

HERBS AND SPICES

MEAT, FISH AND POULTRY

NUTS GRAINS, AND SEEDS

Close

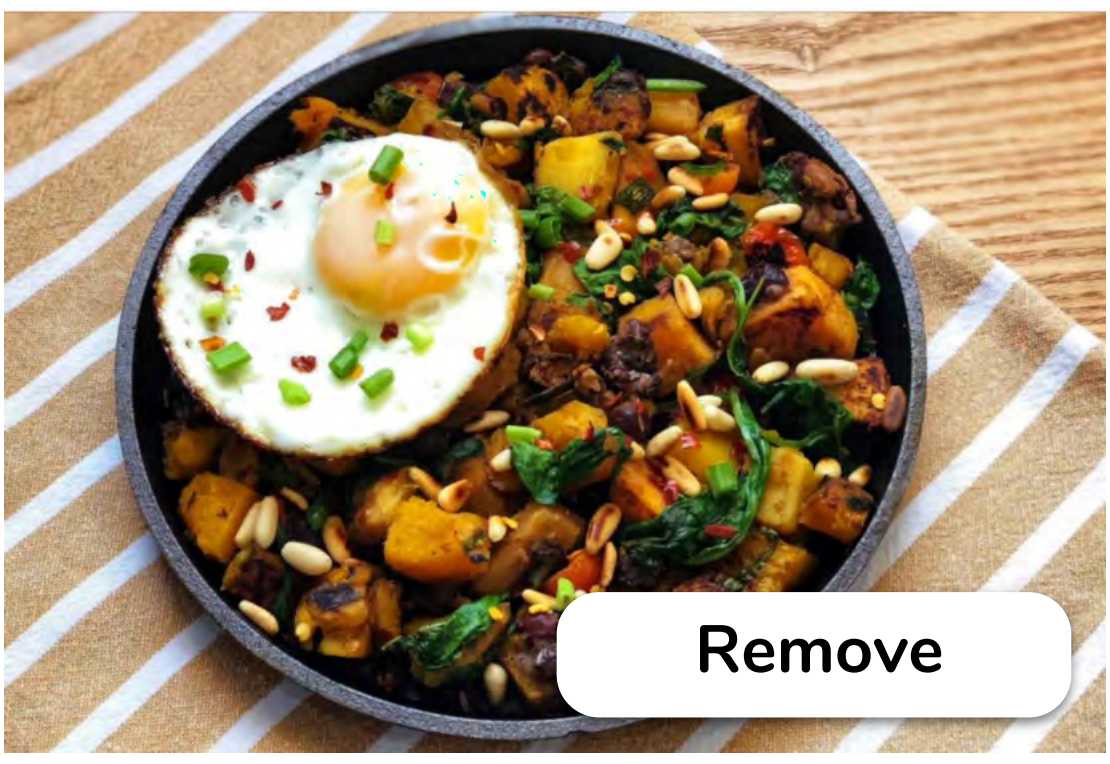
Shopping List

next week

Sun Mon Tue Wed **Thu** Fri Sat

Recommended meals for **Thursday**

+ Add Other Meal



Scrambeld Eggs
380 Kcal

Salads
120 Kcal

CANNED AND PACKED FOODS

2	tbls	Peanut Butter

FRUITS & VEGETABLES

½	item	Avocado
1	item	Beetroot
½	cup	Blueberries, fresh
3	item	Carrots
2	cup	Celery
2	item	Celery
¼	cup	Fresh Coriander
½	item	Garlic Bulb

HERBS AND SPICES

MEAT, FISH AND POULTRY

NUTS GRAINS, AND SEEDS

Search

Smoothies | Breakfast | Salads | Soups | Lunch & D

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Rice cackes
120 Kcal

Protien Shake
380 Kcal

Thu 26 Oct

Today

Calculate your daily needs and food preferences from the settings above

Recommended Recipes

SEE ALL

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Salads
120 Kcal

My Library

SEE ALL

RECPIES LIBRARY

- Fitness Smoothies
- Breakfast Choices
- Refreshing Salads
- Super Soups
- Lunch or Dinner
- Quick Snacks
- Innocent Desserts
- Kids Menu

Thu 26 Oct

Today

Food Log

400 Kcals 1500 Kcals

Recommended Recipes

SEE ALL

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Salads
120 Kcal

My Library

SEE ALL

RECPIES LIBRARY

- Fitness Smoothies
- Breakfast Choices
- Refreshing Salads
- Super Soups
- Lunch or Dinner
- Quick Snacks
- Innocent Desserts
- Kids Menu

Thu 26 Oct

Today

Food Log

Calories	Protein	Fat	Carbs
400/1500 Kcals	5/10 g	20/15 g	100/150 g

Pamogranate smoothie X 2

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

eat again

Pamogranate smoothie

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

eat again

Pamogranate smoothie

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

eat again

+ LOG NEW MEAL

Recommended Recipes

SEE ALL

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Salads
120 Kcal

My Library

SEE ALL

RECPIES LIBRARY

- Fitness Smoothies
- Breakfast Choices
- Refreshing Salads
- Super Soups
- Lunch or Dinner
- Quick Snacks
- Innocent Desserts
- Kids Menu

My Library

My own | Favourites

You don’t have any added recpies yet

use + below to add new

New Recpie

Create

Add Cover Photo

Recipe Info

Name	Enter recpie name
Calories	(optional)
Protien	(optional)
Fat	(optional)
Carbs	(optional)
Number of serving	(optional)
Time to make	(optional)
Description	(optional)

New Recpie

Create

Recipe Info

Name	Protien Shake
Calories	380 kcal
Protien	(optional)
Fat	(optional)
Carbs	(optional)
Number of serving	(optional)
Time to make	(optional)
Description	(optional)

My Library

My own | Favourites

Protien Shake

380 Kcal

My Library

My own | **Favourites**

Avocado Salad

120 Kcal

Chicken Nodles

120 Kcal

Home | Workouts | Groups | **Food** | Profile

Close **Preferences** Save

Calories target

Set your calories target from the calculator to be able to track your macros and calories

Calculate

Are you vegetarian

- (●) I eat everything
- ( ) I'm vegetarian

Close **Preferences** Save

Calories target

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

Calculate

Are you vegetarian

- (●) I eat everything
- ( ) I'm vegetarian

MACRO CALCULATOR

Save

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

calculator Info

Age	Height	Weight
35 yr	176 cm	100 kg

Gender — Female — Male

Diet Type — Standard — Keto

Weight Goal

Lose — Lose 10% — **Maintian** — Gain

Activity

Basic — Light — **Moderate** — Very Active

The info you enter will only be used for to calculate your macros and will not be saved in your progress measurements

CALCULATE

Take a Photo

From GymNadz Library

From Your Library

Cancel

Scrambeld Eggs
380 Kcal

Salads
120 Kcal

Search

Smoothies | Breakfast | Salads | Soups | Lunch & D

Scrambeld Eggs
380 Kcal

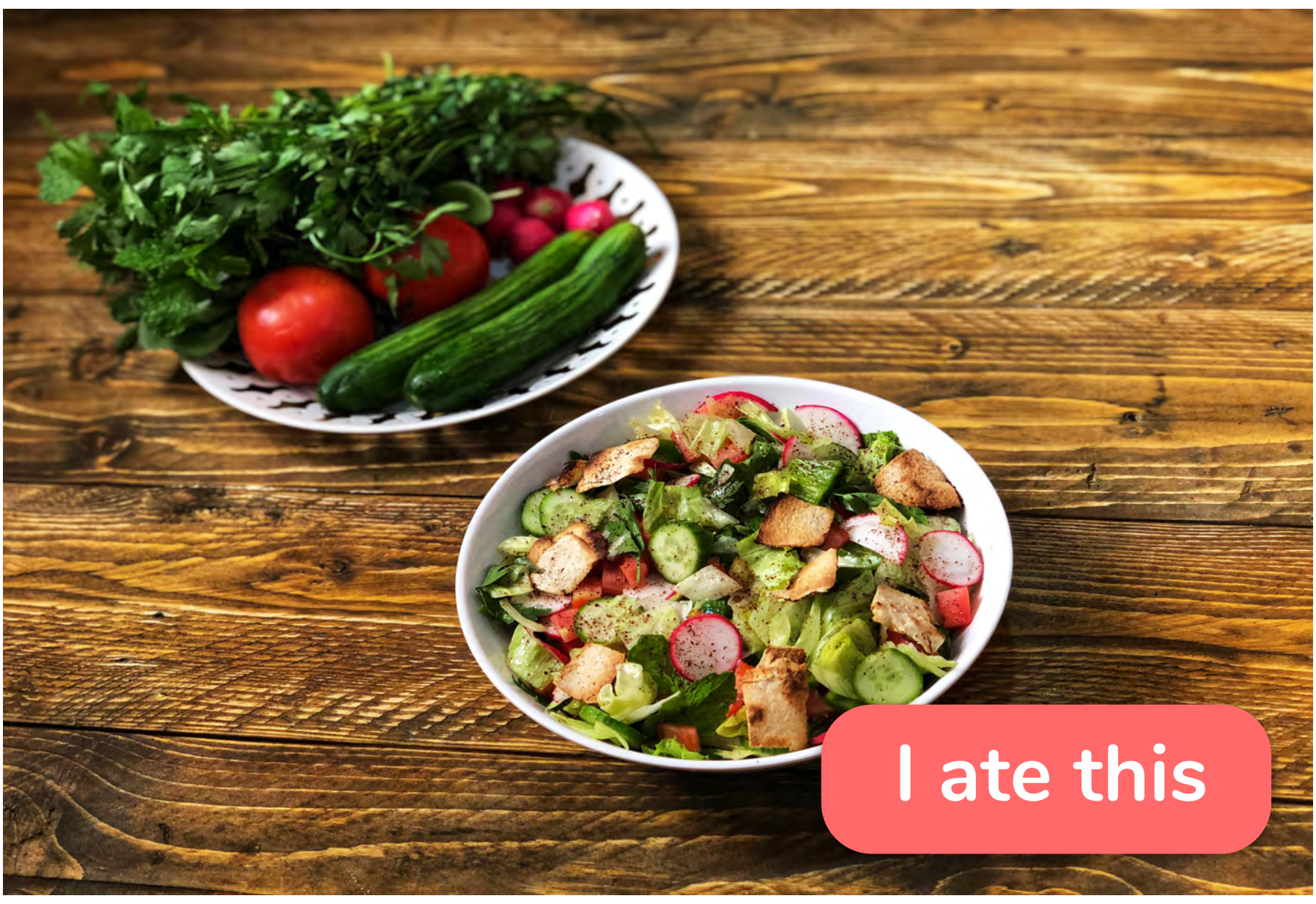
Rice cackes
120 Kcal

Protien Shake
380 Kcal

Recommended Recipes

Scrambeld Eggs

380 Kcal



Salads

120 Kcal

Protien Shake

380 Kcal

Scrambeld Eggs

I ate this

Per Serving	Protein	Fat	Carbs
153 Kcal	**19g**	**9g**	**4g**

If you feel hungry, a basic protein shake is always a safe choice

INGREDIENTS

1	scoop	Vegan Protein Powder
½	cup	Coconut Milk, unsweetened
½	cup	Water
1	tsp	Coconut Oil
½	tsp	Ground Cinnamon

METHOD

- Blend all ingredients together and enjoy your shake before or after your workout

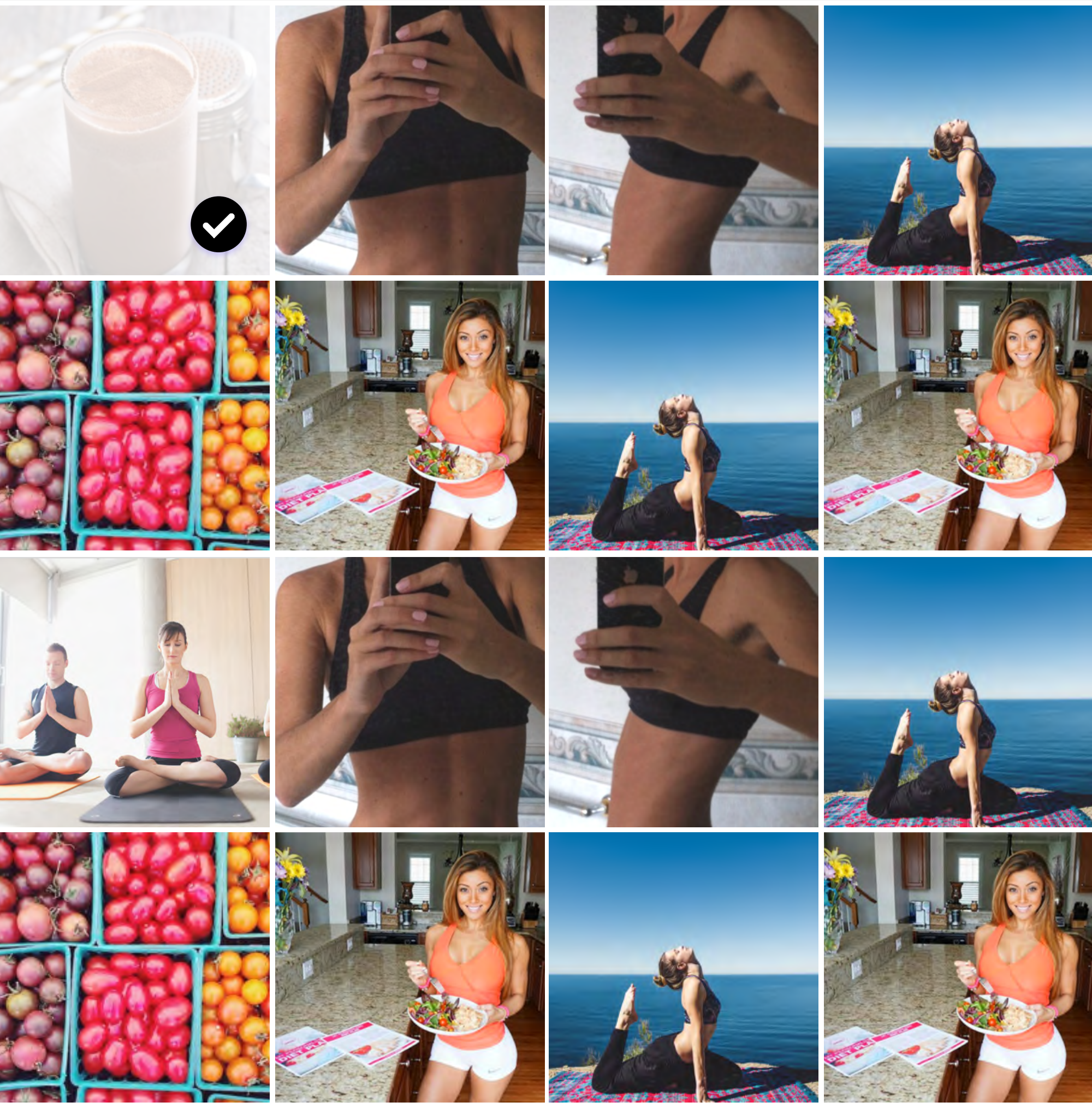
TIPS

- Make the shake as soon as you're ready to drink it
- If you don't have a vegan protein powder, you can use Whey or Casein powder
- A chocolate flavored vegan protein powder is recommended in this recipe

Cancel

Cameral Roll

Save



Close

Meal Plans

Save

Calories target

Set your calories target from the calculator to be able to track your macros and calories

Calculate

Are you vegetarian

- (●) I eat everything
- ( ) I'm vegetarian

How would you like to organize your plan?

- (●) Show recommended recpies
- ( ) I'll choose my own recipes

Close

Meal Plans

Save

Calories target

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

Calculate

Are you vegetarian

- (●) I eat everything
- ( ) I'm vegetarian

How would you like to organize your plan?

- (●) Show recommended recpies
- ( ) I'll choose my own recipes

MACRO CALCULATOR

Save

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

calculator Info

Age	Height	Weight
35 yr	176 cm	100 kg

Gender — Female — Male

Diet Type — Standard — Keto

Weight Goal

Lose — Lose 10% — **Maintian** — Gain

Activity

Basic — Light — **Moderate** — Very Active

The info you enter will only be used for to calculate your macros and will not be saved in your progress measurements

CALCULATE

STANDARD

Daily Target 1500 kcal

Edit

This Week | Next Week

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Calories	Protein	Fat	Carbs
400/1500 Kcals	5/10 g	20/15 g	100/150 g

Breakfast

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Uneat

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Morning Snack

No recipes added

Lunch

No recipes added

Evening Snack

No recipes added

Dinner

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Uneat

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

STANDARD

Daily Target 1500 kcal

Edit

This Week | Next Week

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Calories	Protein	Fat	Carbs
400/1500 Kcals	5/10 g	20/15 g	100/150 g

Breakfast

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Uneat

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Morning Snack

No recipes added

Lunch

No recipes added

Evening Snack

No recipes added

Dinner

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Uneat

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

STANDARD

Daily Target 1500 kcal

Edit

This Week | Next Week

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Calories	Protein	Fat	Carbs
400/1500 Kcals	5/10 g	20/15 g	100/150 g

Breakfast

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Morning Snack

No recipes added

Lunch

No recipes added

Evening Snack

No recipes added

Dinner

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

You didn’t reach this day yet

OK

STANDARD

Daily Target 1500 kcal

Edit

This Week | Next Week

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Calories	Protein	Fat	Carbs
200/1500 Kcals	3/10 g	5/15 g	50/150 g

Breakfast

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Morning Snack

No recipes added

Lunch

No recipes added

Evening Snack

No recipes added

Dinner

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Uneat

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

STANDARD

Edit

Lunch: Chicken with tomatoes and olives.
50 min, 380 calories

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Calories	Protein	Fat	Carbs
400/1500 Kcals	5/10 g	20/15 g	100/150 g

Dessert: Peanut butter and chocolate Brownie
20 min, 400 calories

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Dessert: Peanut butter and chocolate Brownie
20 min, 400 calories

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

1500 Kcal

7 RECIPES

Day 1

1500 Kcal

7 RECIPES

SEE RECIPES

Snacks

Lunch & dinner

salads

smoothies

10:20 AM

Chocolate

Cancel

Dessert: Amal chocolate dream

50 min, 380 calories

Snack: Chocolate power energy balls

10 min, 250 calories

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal		15g	21g

Dessert: Peanut butter and chocolate Brownie

20 min, 400 calories

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Chicken with tomatoes and olives.

About

50 min 3-4 servings

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Must try this chicken recipe! Very simple and extremely delicious.

INGREDIENTS

1	*tbsp.*	Coconut oil	Replace
4	*piece*	Boneless chicken breast	
		Coarse salt and black pepper	
1		Onion	
2		Big tomatoes	
1/3	*cup*	Pitted green olived	
2	*tbsp.*	Fresh lemon juice	Replace
1/2	*cup*	Fresh cilantro	Replace

METHOD

1. In a large skillet or pan, heat oil over medium low. Season chicken on both sides with salt and pepper.
2. In the same pan heat the remaining oil and sauté onions, stirring occasionally, until softened, around 5min.
3. Remove from heat and stir in lemon juice.
4. Season with salt and pepper.
5. Prepare baking pan and put the chicken on top of tomatoes and olive mixture, cover with the foil and cook in oven for 10 minutes.
6. Top with cilantro and serve.

Search

Library My own Favourite

Snacks

Lunch & dinner

salads

smoothies

10:20 AM

Add a meal

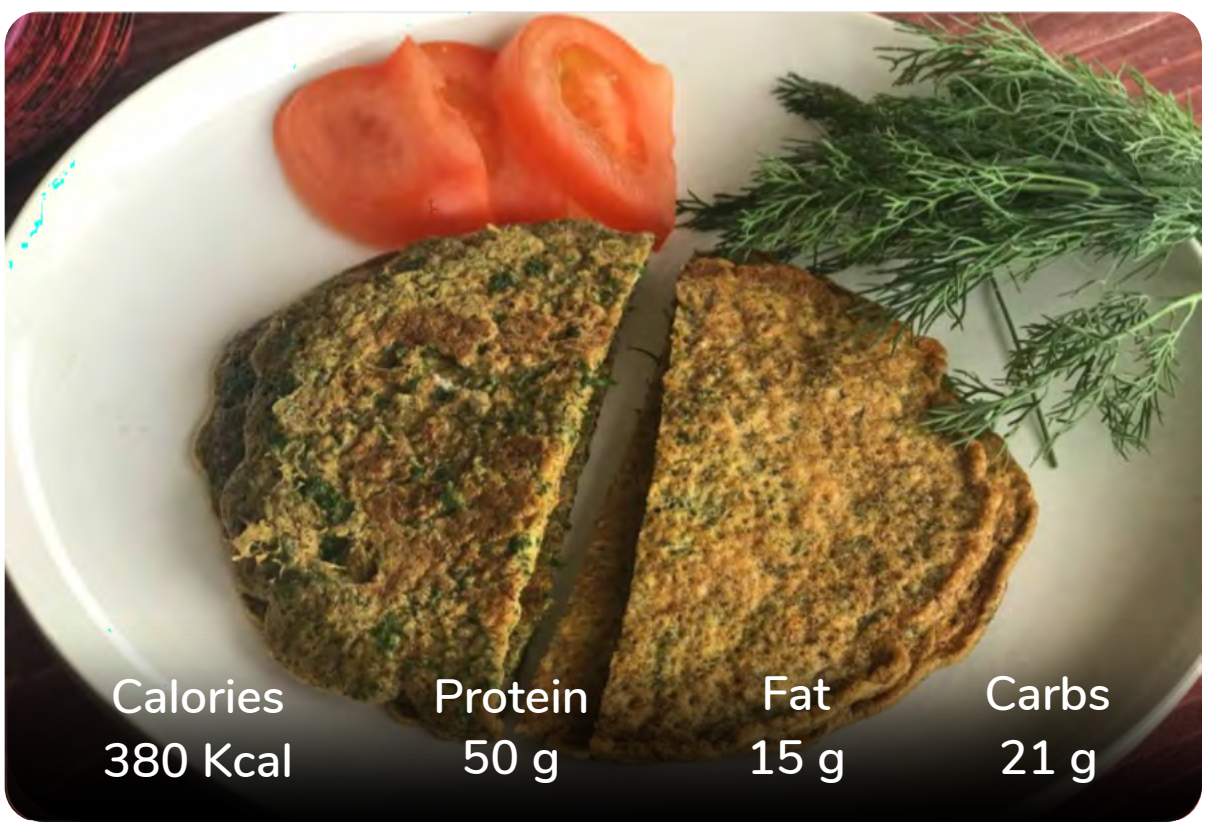
Filters Search Sort

Dine in Dine out

Breakfast

MORE

Pamogranate smoothie

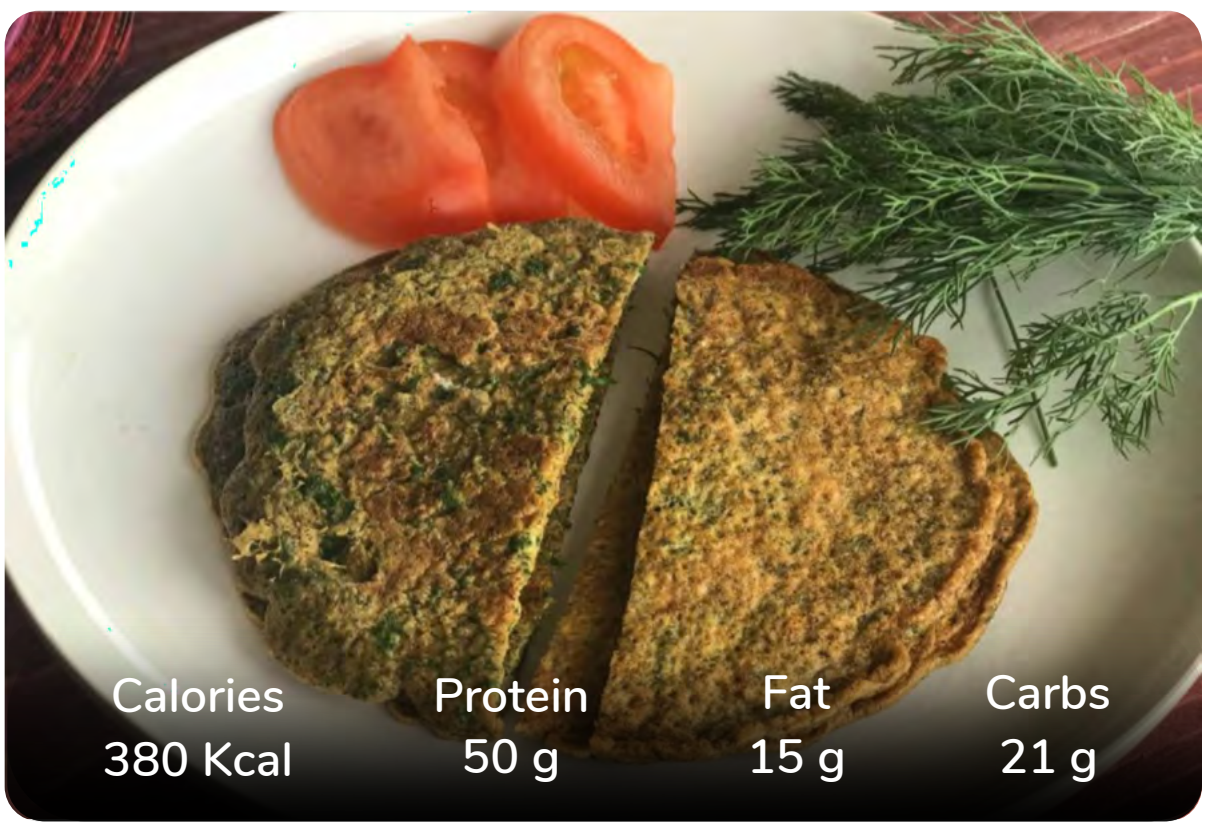


Pamogranate sm

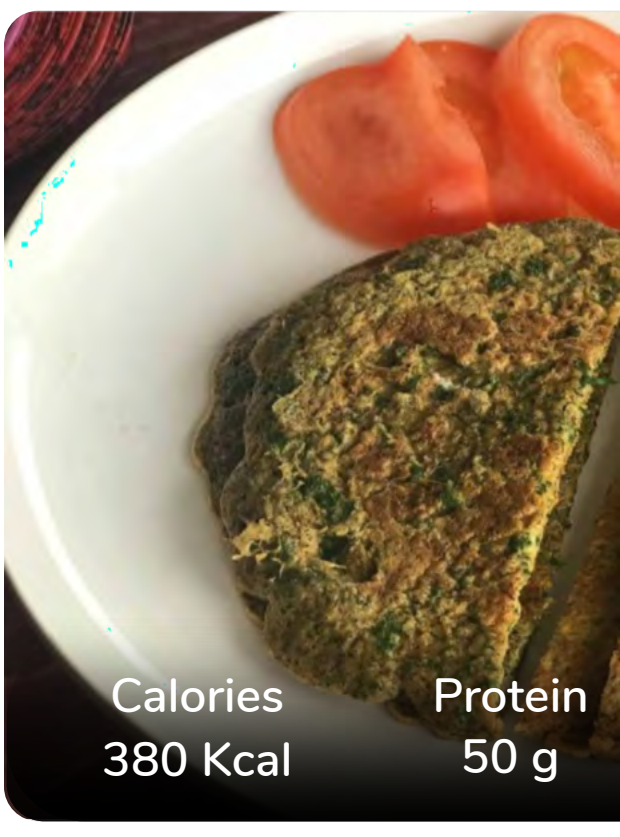
Lunch

MORE

Pamogranate smoothie



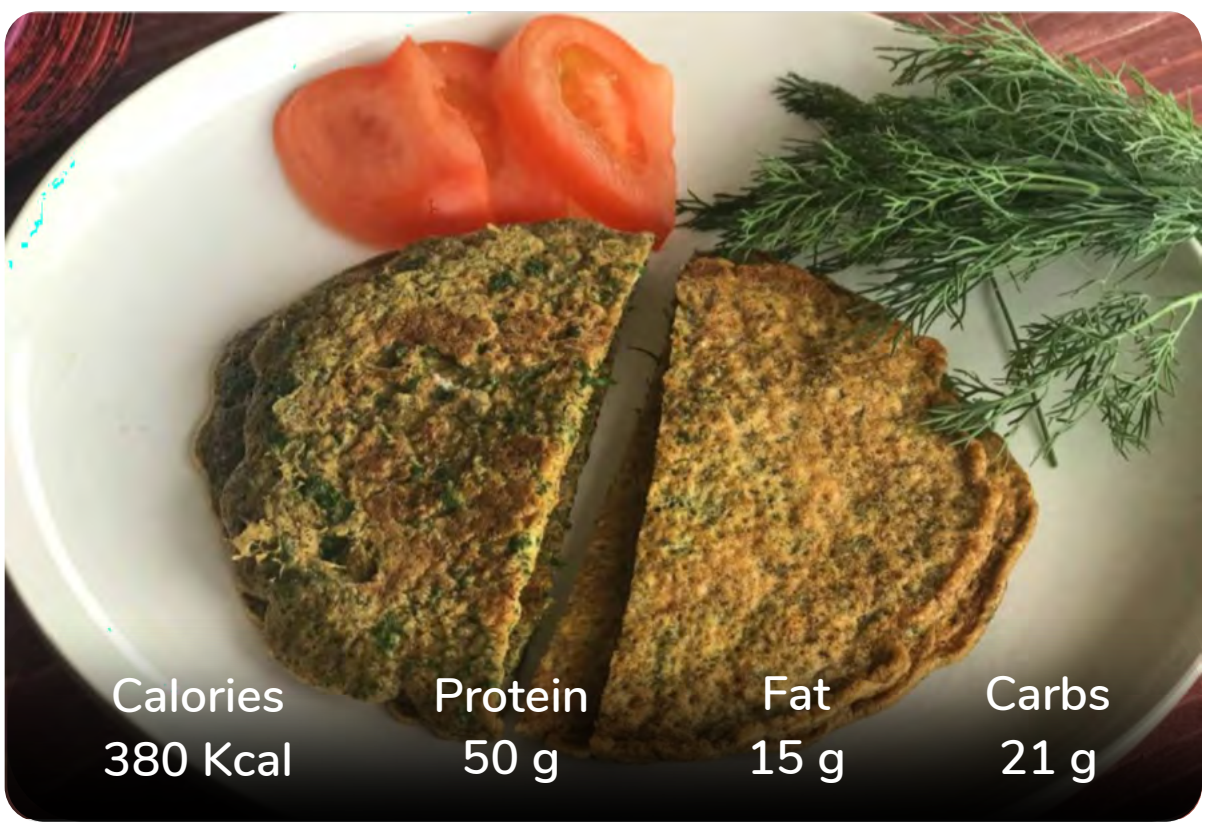
Pamogranate sm



Snack

MORE

Pamogranate smoothie



Pamogranate sm

Dinner

MORE

Pamogranate smoothie

Pamogranate sm

10:20 AM

My Meal Plan

Day 1

Essential: Warm water and lemon.

1 min, 10 calories

Breakfast: Cottage cheese and pear.

3 minutes, 200 calories

Snack: Slice of fit banana bread.

10 minutes, 110 calories

Lunch: Chicken with tomatoes and olives.

50 min, 380 calories

Essential: Green tea or Dandellion tea.

1 minutes, 0 calories

Shopping List

Lunch dessert: Amal

👍 I WAS JUNK FREE TODAY

STANDARD

Daily Target 1500 kcal

Edit

This Week | Next Week

Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
	TODAY					

MACROS

400 Kcals
Remaining Today

Calories 1100/1500 Kcals

Protein 5/10 grams

Fat 20/15 grams

Carbs 100/150 grams

I ate

Chicken with tomatoes and olives.

Lunch: Chicken with tomatoes and olives.
50 min, 380 calories

Recommended

1500 Kcal

Snacks

Lunch & dinner

salads

smoothies

10:20 AM

Keto Program

7

Thu 26 Oct

Today

400 Kcals
Remaining Today

MACROS

Calories 1100/1500 Kcals

Protein 5/10 grams

Fat 20/15 grams

Carbs 100/150 grams

+ ADD A MEAL

Breakfast 400 Kcals
Pizza Pastry

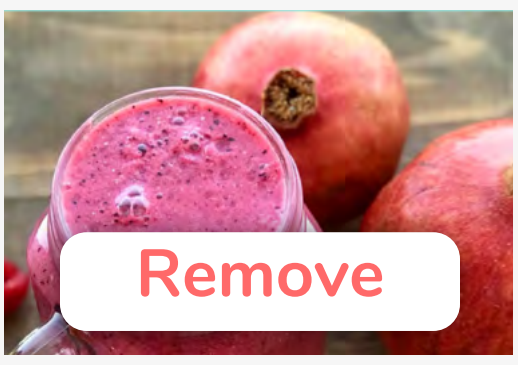
Lunch 0 Kcals
Nothing logged yet

Snack 100 Kcals
Red Smoothy

Dinner 600 Kcals

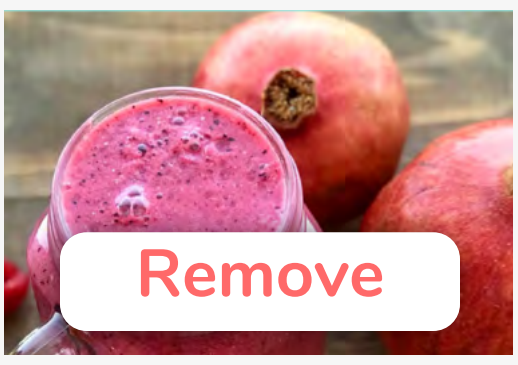
Pamogranate smoothie

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g



Pamogranate smoothie

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g



Change Program

Home Workouts Planer Food Profile

STANDARD

Daily Target 1500 kcal

Edit

This Week | Next Week

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Calories	Protein	Fat	Carbs
200/1500 Kcals	3/10 g	5/15 g	50/150 g

Breakfast

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Morning Snack

No recipes added

Lunch

No recipes added

Evening Snack

No recipes added

Dinner

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Uneat

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

STANDARD

Daily Target 1500 kcal

Edit

This Week | Next Week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Library | My own | Favourites

Breakfast

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Remove

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Morning Snack

No recipes added

Lunch

No recipes added

Evening Snack

No recipes added

Dinner

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

I ate this | Uneat

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Home | Workouts | Planer | Food | Profile

Search

Library | **My own** | Favourites

Protien Shake

Add to plan

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	0	0	0

12:22

300 50 2.5L

Hannah Johnson

@HannahFit

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Public **Diary** Groups Edit Profile

Only you can see your diary

Hannah

Home Groups Library **Profile**

GYMNADZ

Is Intermittent Fasting better than Calorie Restriction?

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

The very best summer salads to enjoy and get fit ! 🌈

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

التمرينات

المفضله

المحمله

ترتيب

البحث

فلتر

التحدي لتنزيل الوزن

35 تمرين

تمارين رائعه للمبتدئات, ستجعلكي تحبين الرياضه

احماء

6 تمرين

يساعد الاحماء جسمك على تحقيق مجموعة كاملة من الحركة خلال التدريبات كما يساعد على منع الإصابة

كوول داون

5 تمرين

حركات الكوول داون المستوحاة من اليوغا هي النهاية الأمثل للتمارين

البسيط

20 تمرين

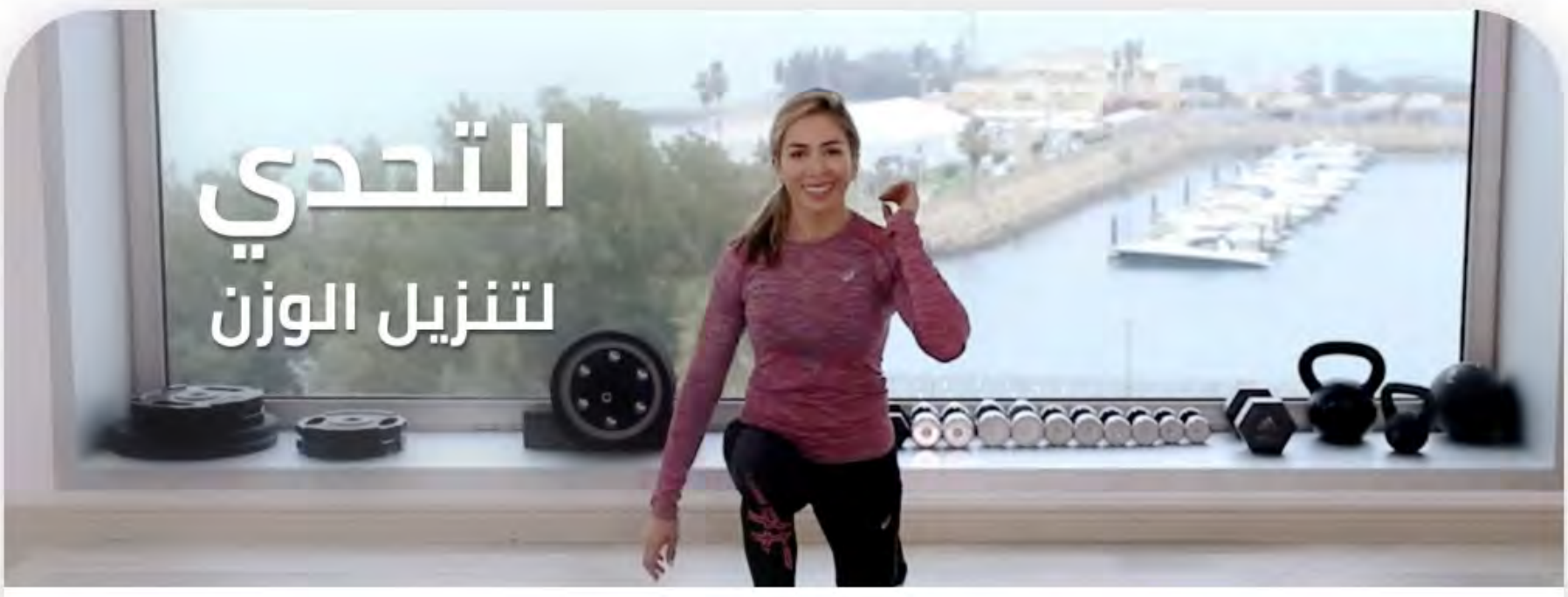
تمارين قصيره و بسيطه, هي خطواتك الأولى نحو حياه نشيطه

تمارين تحضيريه

20 تمرين

خميس ٨ نوفمبر

اليوم



إلى اليوم 2

البرامج الرياضية

البرامج الغذائية موجودة الآن

في قسم التغذية

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

400 Kcals / 1500 Kcals

Breakfast

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

SUPPORT 1

Hannah Johnson

@hannah

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Progress

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

Latest Activities

SEE ALL

ate Pogranet smoothie for Breakfast

4 hours ago

ate Pomegranate Smoothie for Lunch

Yestrday

ate Pasta for morning snack

10-10-2018

Home Workouts Planer Food Profile

Friday 20th Aug

15
Miniutes

6 workout completed

1500
Kcal

Protein	Fat	Carbs
5g	15g	100g
%15	%30	%55

2.2
Liter

5
Hours

0 12

Activities

Today

ate Pomegranate Smoothie for Lunch
9:30 AM

ate Pomegranate Smoothie for Lunch
8:00 AM

ate Pomegranate Smoothie for Lunch
8:00 AM

Yestrday

ate Pomegranate Smoothie for Lunch
9:30 AM

ate Pomegranate Smoothie for Lunch
8:00 AM

3 Days ago

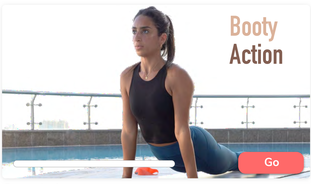
ate Pomegranate Smoothie for Lunch
8:00 AM

Workout

My Current Program

Workout Programs

SEE ALL

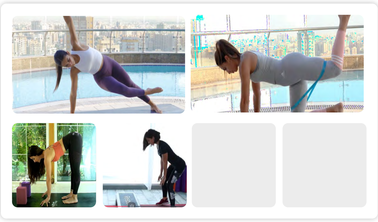


Booty Action
35 Days | Advanced

Yoga Crazy
10 Days | Adva

My Library

SEE ALL



Trainers

SEE ALL

Nadia
8 programs

Karen
4 programs

Shadwa
1 program

WORKOUTS LIBRARY

Level

- Beginner >
- Intermediate >
- Advanced >

Body Focus

- Upper >
- Core >
- Lower >
- Total >

Objective

- Shape up >
- Power >
- Flexibility >

My Progress

BMI: 34

This is 5 Kg above the normal range🤒

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Hours	6	8	8	8	7	5	10
Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

week starts on sunday

Progress Photos

SEE ALL

Measurements

SEE ALL

Starting		Current	
Weight	100 kg	Weight	100 kg
Waist	100 cm	Waist	100 cm
Chest	100 cm	Chest	100 cm
Left Arm	100 cm	Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm	Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm	Abdomen	100 cm
Hip	100 cm	Hip	100 cm
Left Thight	100 cm	Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm	Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm	Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm	Right Calf	100 cm

height is 176 cm

Search

Library | My own | Favourites

Smoothies | Breakfast | Salads | Soups | Lunch & D

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

Add to plan

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

Add to plan

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Pamogranate smoothie

Great smoothie to have in the morning special if dhjd dhh h dhdjhjds hdsjjh....

Add to plan

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Search

Library | **My own** | Favourites

You don’t have any added recpies yet

use + below to add new

New Recpie

Create

Add Cover Photo

Recipe Info

Name	Enter recpie name
Calories	(optional)
Protien	(optional)
Fat	(optional)
Carbs	(optional)
Number of serving	(optional)
Time to make	(optional)
Description	(optional)

New Recpie

Create

Recipe Info

Name	Protien Shake
Calories	380 kcal
Protien	(optional)
Fat	(optional)
Carbs	(optional)
Number of serving	(optional)
Time to make	(optional)
Description	(optional)

Search

Library | **My own** | Favourites

Protien Shake

Add to plan

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	0	0	0

Pamogranate smoothie

I ate this

Per Serving	Protein	Fat	Carbs
153 Kcal	19g	9g	4g

If you feel hungry, a basic protein shake is always a safe choice

INGREDIENTS

1	scoop	Vegan Protein Powder
½	cup	Coconut Milk, unsweetened
½	cup	Water
1	tsp	Coconut Oil
½	tsp	Ground Cinnamon

METHOD

- Blend all ingredients together and enjoy your shake before or after your workout

TIPS

- Make the shake as soon as you're ready to drink it
- If you don't have a vegan protein powder, you can use Whey or Casein powder
- A chocolate flavored vegan protein powder is recommended in this recipe

Pamogranate smoothie

Add to plan

Per Serving	Protein	Fat	Carbs
153 Kcal	**19g**	**9g**	**4g**

If you feel hungry, a basic protein shake is always a safe choice

INGREDIENTS

1	scoop	Vegan Protein Powder
½	cup	Coconut Milk, unsweetened
½	cup	Water
1	tsp	Coconut Oil
½	tsp	Ground Cinnamon

METHOD

- Blend all ingredients together and enjoy your shake before or after your workout

TIPS

- Make the shake as soon as you're ready to drink it
- If you don't have a vegan protein powder, you can use Whey or Casein powder
- A chocolate flavored vegan protein powder is recommended in this recipe

Pamogranate smoothie

Uneat

Per Serving	Protein	Fat	Carbs
153 Kcal	**19g**	**9g**	**4g**

If you feel hungry, a basic protein shake is always a safe choice

INGREDIENTS

1	scoop	Vegan Protein Powder
½	cup	Coconut Milk, unsweetened
½	cup	Water
1	tsp	Coconut Oil
½	tsp	Ground Cinnamon

METHOD

- Blend all ingredients together and enjoy your shake before or after your workout

TIPS

- Make the shake as soon as you're ready to drink it
- If you don't have a vegan protein powder, you can use Whey or Casein powder
- A chocolate flavored vegan protein powder is recommended in this recipe

مساعده 1

حنان جونسون

@hannah

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية. الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

تقرير

الجمعة 20 اغسطس

5	2.2	1500	15
ساعات	لتر	كالوري	دقائق

نشاطاتي

المزيد

اكلت سموثي الرمان على الفطور

قبل 4 ساعات

ate Pomegranate Smoothie for Lunch

Yestrday

ate Pasta for morning snack

10-10-2018

Home Workouts Planer Food Profile

مؤشر كتلة الجسم : 34

5 كج فوق المعدل الطبيعي 🤔

التقرير الأسبوعي

يونيو 2018	الاحد 29	الأثنين 30	الثلاثاء 31	الاربعاء 1	الخميس 2	الجمعة 3	السبت 4
🔥 دقائق	10	5	7	8	8	8	6
🍏 كالوري	400	300	200	0	500	2300	2200
😴 ساعات	10	5	7	8	8	8	6
💧 لتر	1	2	2	2	1.5	1.2	2

الأحد بداية الأسبوع

صور التقدم

المزيد

القياسات

المزيد

البداية	
الوزن	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

الحالي	
الوزن	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

طولي 176 سم

نشاطاتي

اليوم

اكلت سموثي الرمان على الفطور

قبل 4 ساعات

ate Pomegranate Smoothie for Lunch

00:8 MA

ate Pomegranate Smoothie for Lunch

00:8 MA

البارحة

ate Pomegranate Smoothie for Lunch

9:30 MA

ate Pomegranate Smoothie for Lunch

00:8 MA

قبل ٣ ايام

ate Pomegranate Smoothie for Lunch

00:8 MA

Warm up 12

Cancel

Completed

Upper body | Flexabilty | Intermediate | 5 min

Prepare your body, mind and balance with this warm up. I have included downward dog to stretch your entire body and prepare you for the workout ahead. “Cat” and “Cow” poses are excellent for spin preparation

Equipments

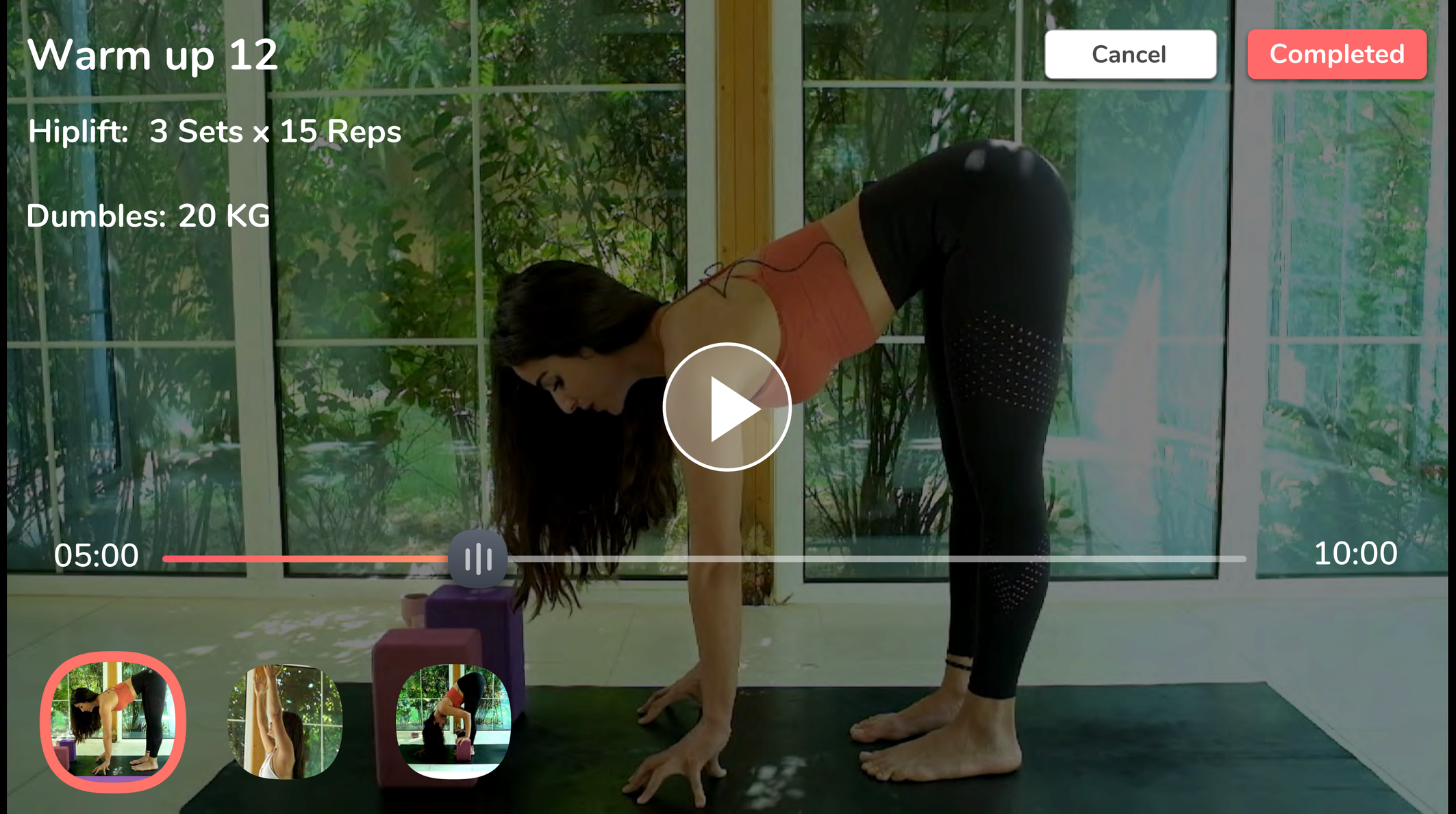
One Chair

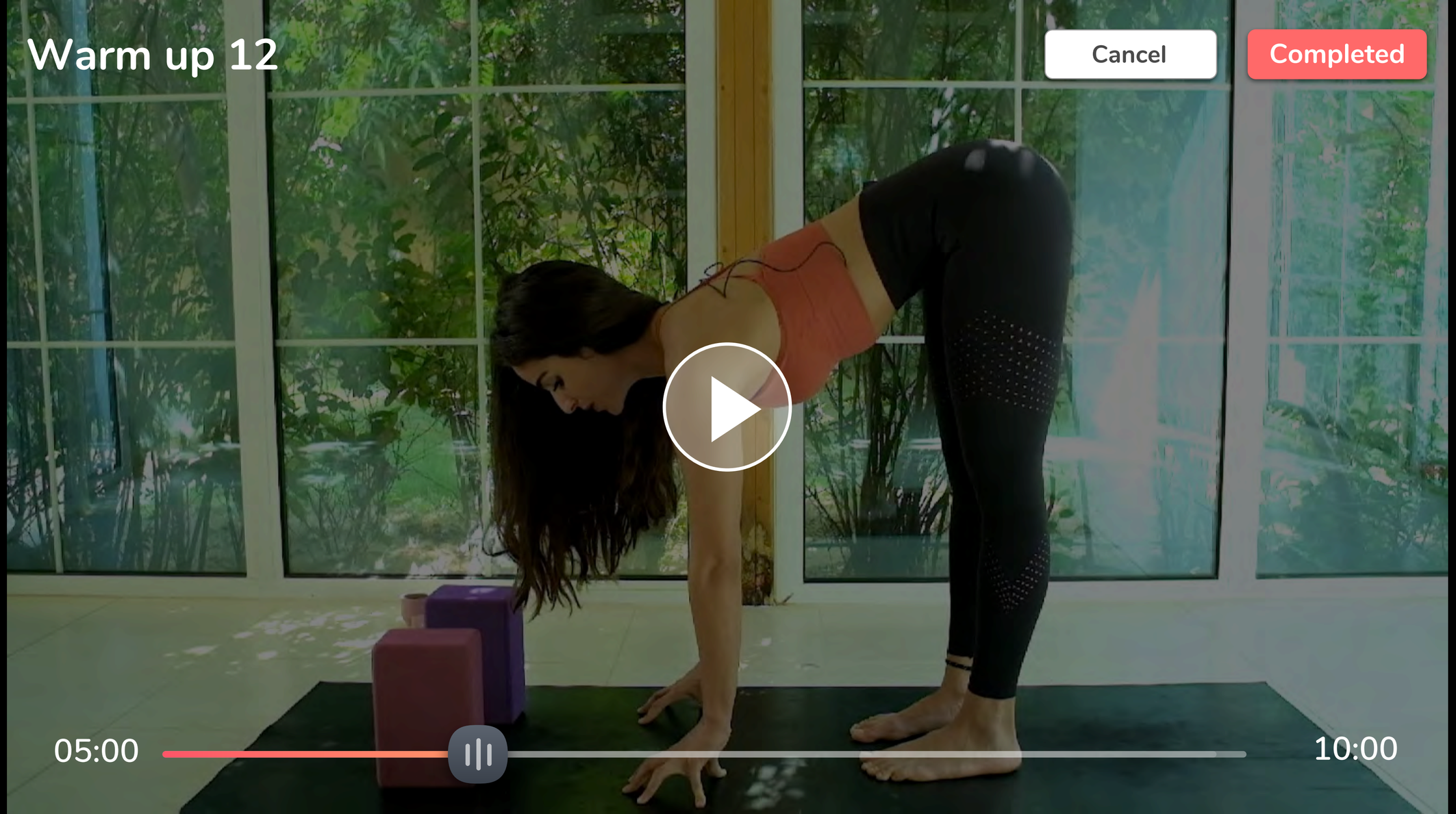
4 kg Ball

4 kg Dumbells

05:00

10:00


Warm up 12
Hiplift: 3 Sets x 15 Reps
Dumbles: 20 KG
Cancel
Completed
05:00
10:00


Warm up 12
Cancel
Completed
05:00
10:00

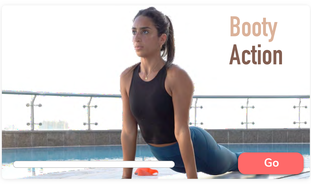
Workout

My Current Program

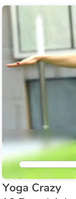
Your Selected Program will show here

Workout Programs

SEE ALL



Booty Action
35 Days | Advanced



Yoga Crazy
10 Days | Adva

Trainers

SEE ALL

Nadia
8 programs

Karen
4 programs

Shadwa
1 program

WORKOUTS LIBRARY

Level

- Beginner >
- Intermediate >
- Advanced >

Body Focus

- Upper >
- Core >
- Lower >
- Total >

Objective

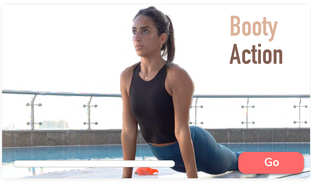
- Shape up >
- Power >
- Flexibility >

Workout

My Current Program

Workout Programs

SEE ALL

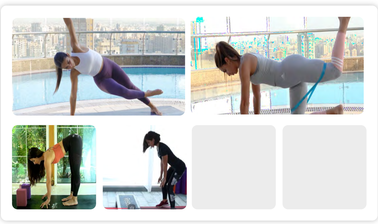


Booty Action
35 Days | Advanced

Yoga Crazy
10 Days | Adva

My Library

SEE ALL



Trainers

SEE ALL

Nadia
8 programs

Karen
4 programs

Shadwa
1 program

WORKOUTS LIBRARY

Level

- Beginner >
- Intermediate >
- Advanced >

Body Focus

- Upper >
- Core >
- Lower >
- Total >

Objective

- Shape up >
- Power >
- Flexibility >

Yoga Way

35 Days | Beginners

About

Prepare your body, mind and balance with this warm up. I have included ... MORE

Progress

Day 10 / 35

Go

Equipments

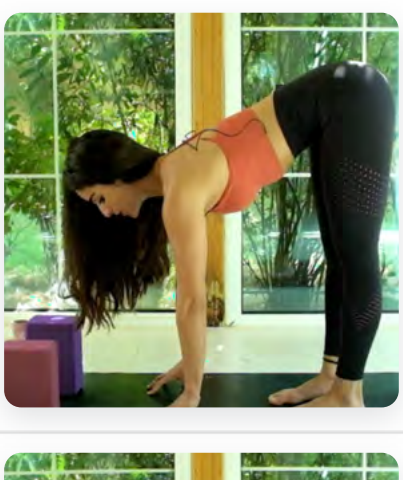
One Chair

2 kg Dumbells

4 kg Ball

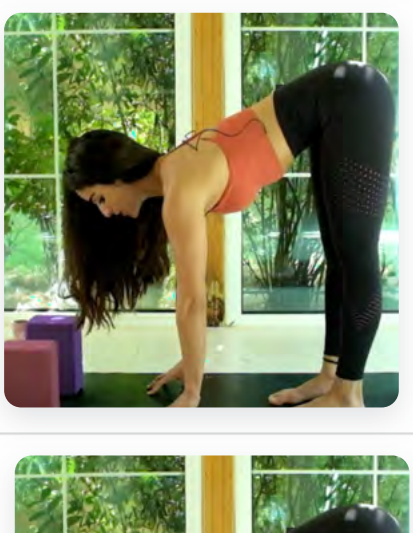
4 kg Dumbells

3 Workouts | 15 min



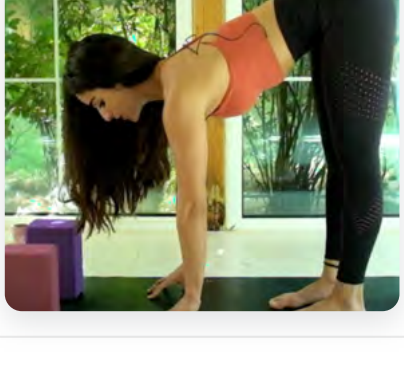
Warm up

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps



Shred

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps



Warm up2

Yoga Way

35 Days | Beginners

About

Prepare your body, mind and balance with this warm up. I have included ... MORE

✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
✔	✔		11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

Day 10 / 35

Go

Equipments

One Chair

2 kg Dumbells

4 kg Ball

4 kg Dumbells

3 Workouts | 15 min

Warm up

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps

Shred

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps

Warm up2

Yoga Way

35 Days | Beginners

About

Prepare your body, mind and balance with this warm up. I have included ... MORE

✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
✔	✔		11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

Day 19 / 35

3 Workouts | 15 min

Warm up

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps

Shred

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps

Warm up2

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

Yoga Way

35 Days | Beginners

About

Prepare your body, mind and balance with this warm up. I have included ... MORE

✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
✔	✔		11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

Day 2 / 35

Redo

Completed on Dec 15,2017

Equipments

2 kg Dumbells

4 kg Ball

4 kg Dumbells

2 Workouts | 10 min

Warm up

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps

Shred

Hiplift: 3 Sets x 15 Reps

Warm Up

Go

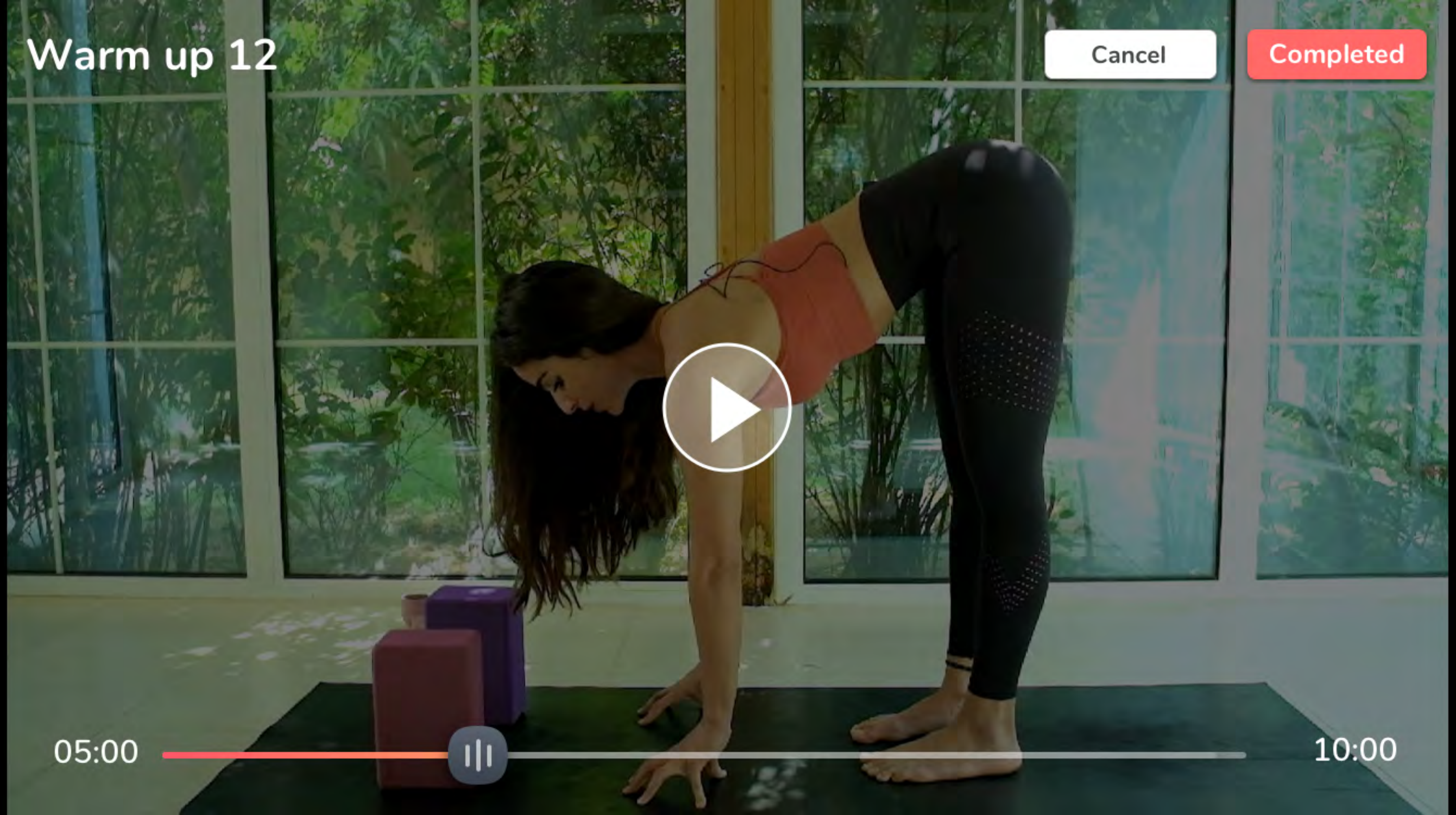
Upper body | Flexabilty | Intermediate | 5 min

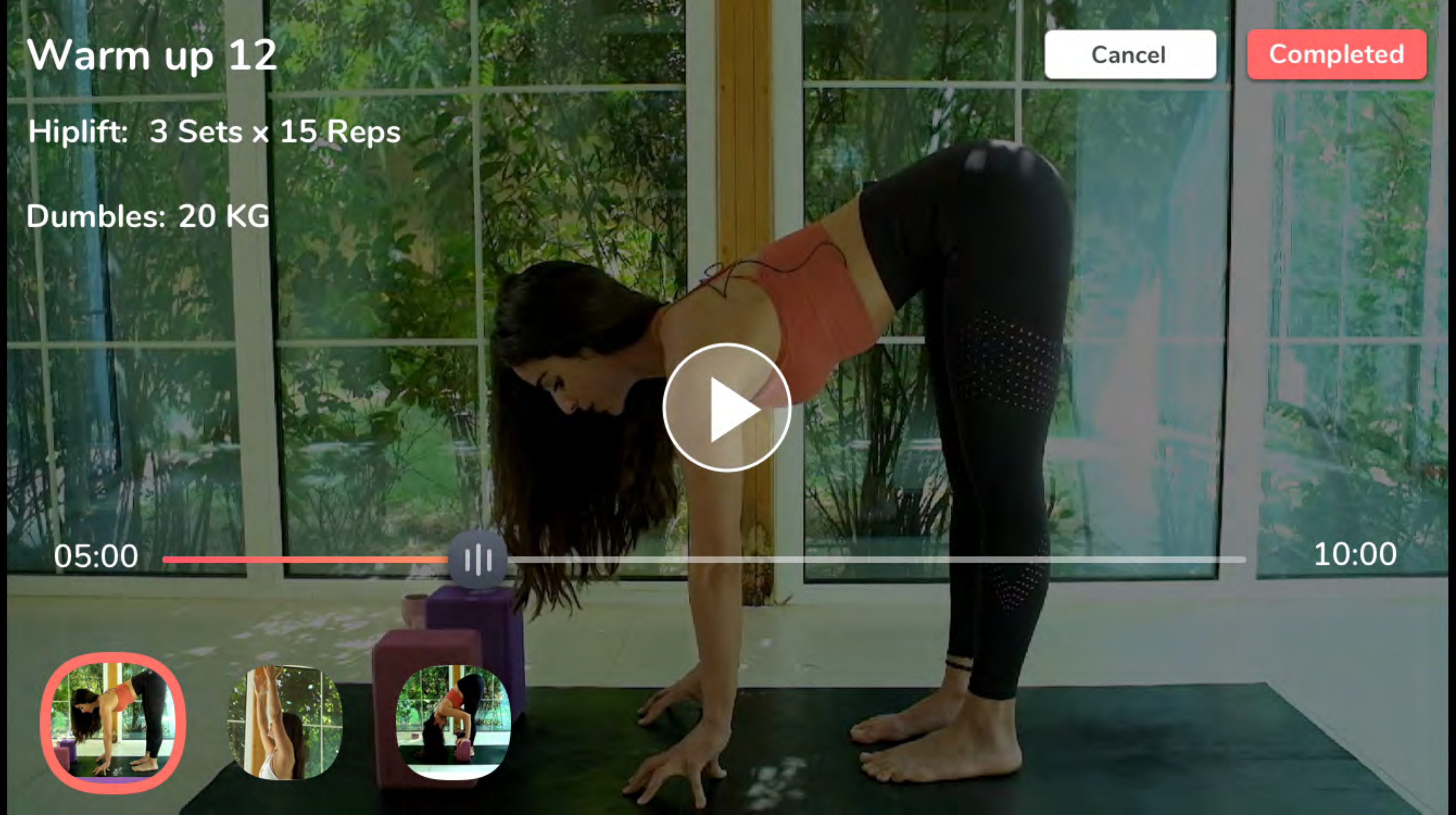
Prepare your body, mind and balance with this warm up. I have included... MORE

Equipments

One Chair | 2 kg Dumbells | 4 kg Ball | 4 kg Dumbells

Exercise	Sets		Reps
Hiplift	3	X	15
Squts with dumbbells	3	X	15


Warm up 12
Cancel
Completed
05:00
10:00


Warm up 12
Hiplift: 3 Sets x 15 Reps
Dumbles: 20 KG
Cancel
Completed
05:00
10:00

Zain KW
11:41 AM
66%
Don't be afraid to do pus-ups
00:00
00:47

My Library

Warm up

25 minutes | Intermediate
Upper body | Flexabilty

Shred

5 minutes | Advanced
Lower body | Flexabilty

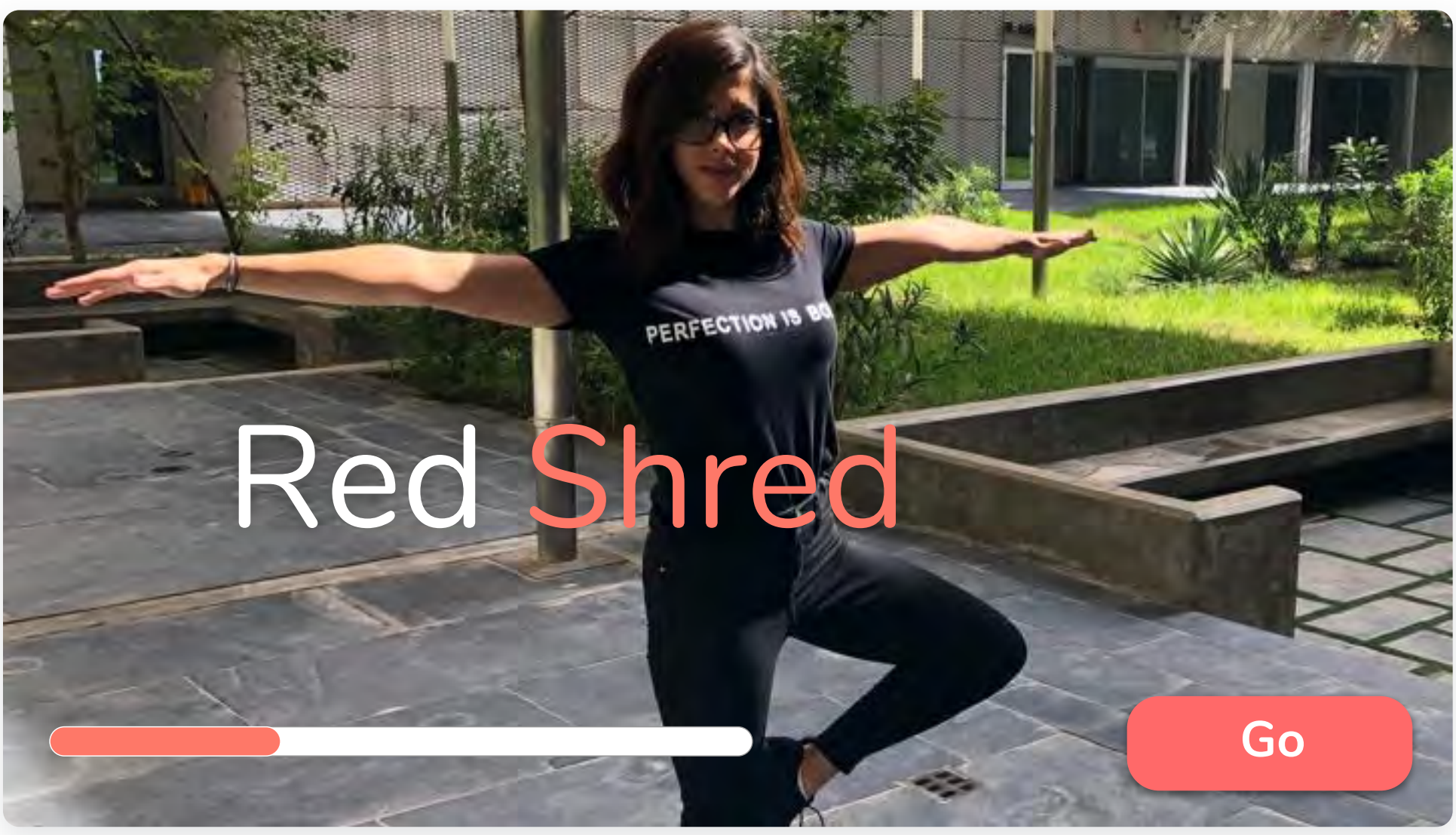
Programs

Shape it

5 WEEKS | Beginners

Yoga Way

5 WEEKS | Beginners



Red Shred

4 WEEKS | Advanced

Trainers

Nadia

Nadia is a 500 hour multi style yoga teacher. She teaches vigorous vinyasa classes that emphasize building... MORE

Karen

Karen is a 500 hour multi style yoga teacher. She teaches vigorous vinyasa classes that emphasize building... MORE

Shadwa

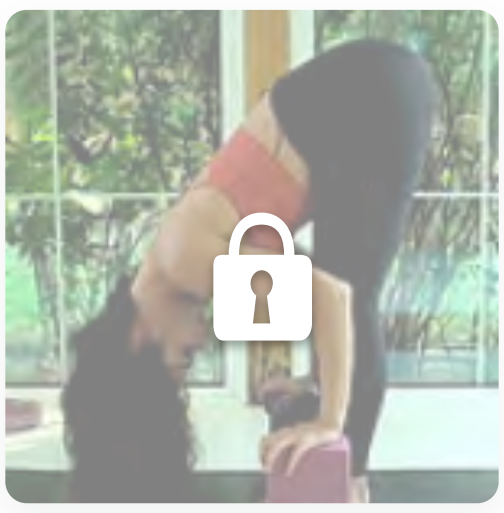
Shadwa is a 500 hour multi style yoga teacher. She teaches vigorous vinyasa classes that emphasize building... MORE

Workouts

Upper body | Beginner | Shape up | Power | Intermed

Warm up

25 minutes | Intermediate
Upper body | Flexabilty



Shred

5 minutes | Advanced
Lower body | Flexabilty

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

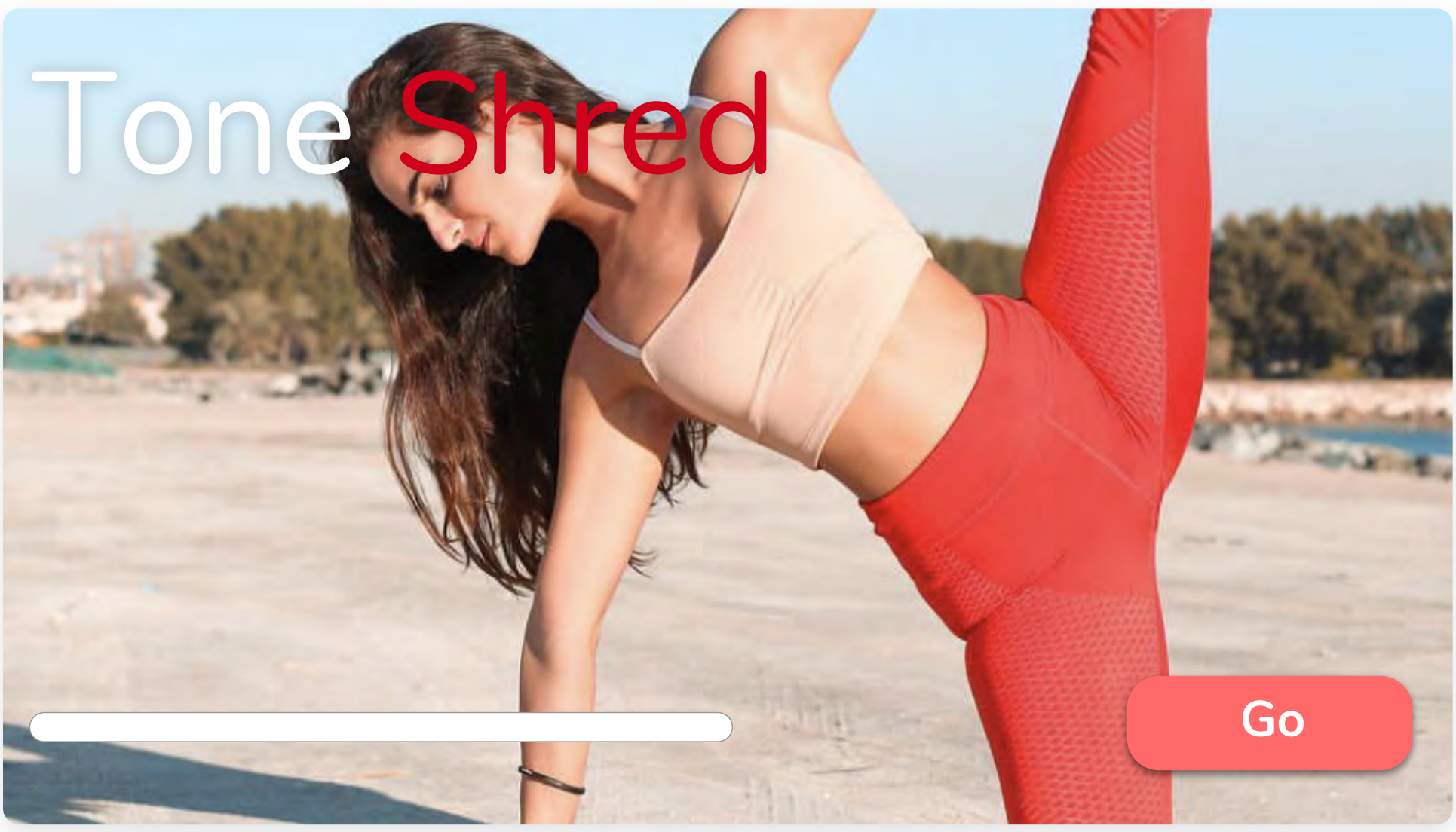
karen

Karen is a 500 hour multi style yoga teacher. She teaches vigorous vinyasa classes that emphasize building... MORE

Programs Workouts

Yoga Way

35 Days | Beginners



Tone Shred

10 Days | Advanced

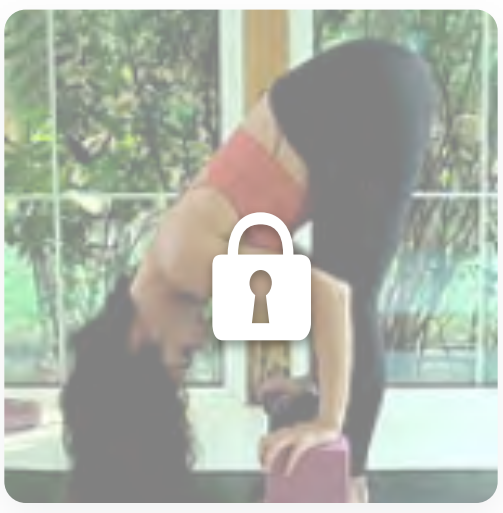
karen

Karen is a 500 hour multi style yoga teacher. She teaches vigorous vinyasa classes that emphasize building... MORE

Programs **Workouts**

Warm up

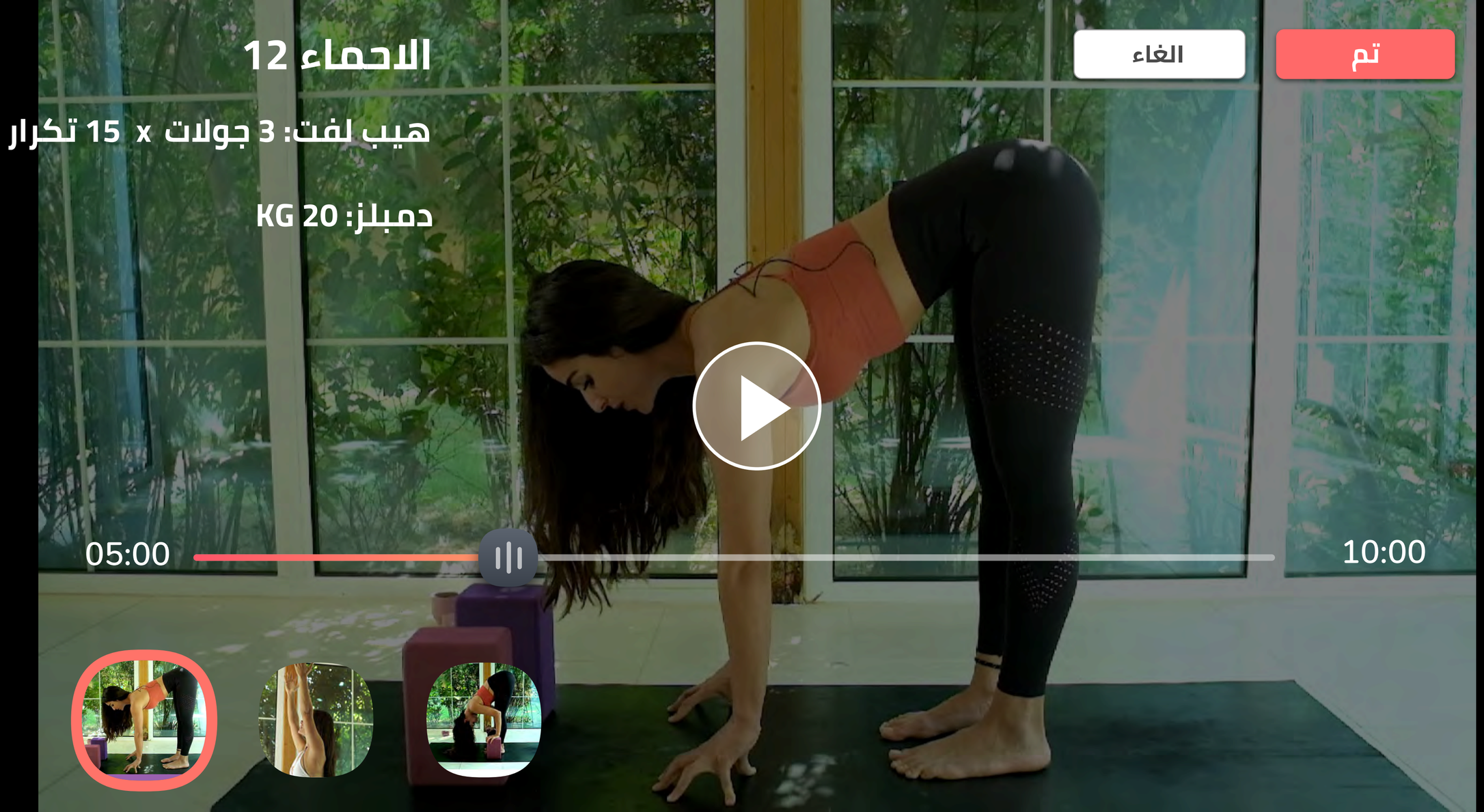
25 minutes | Intermediate
Upper body | Flexabilty

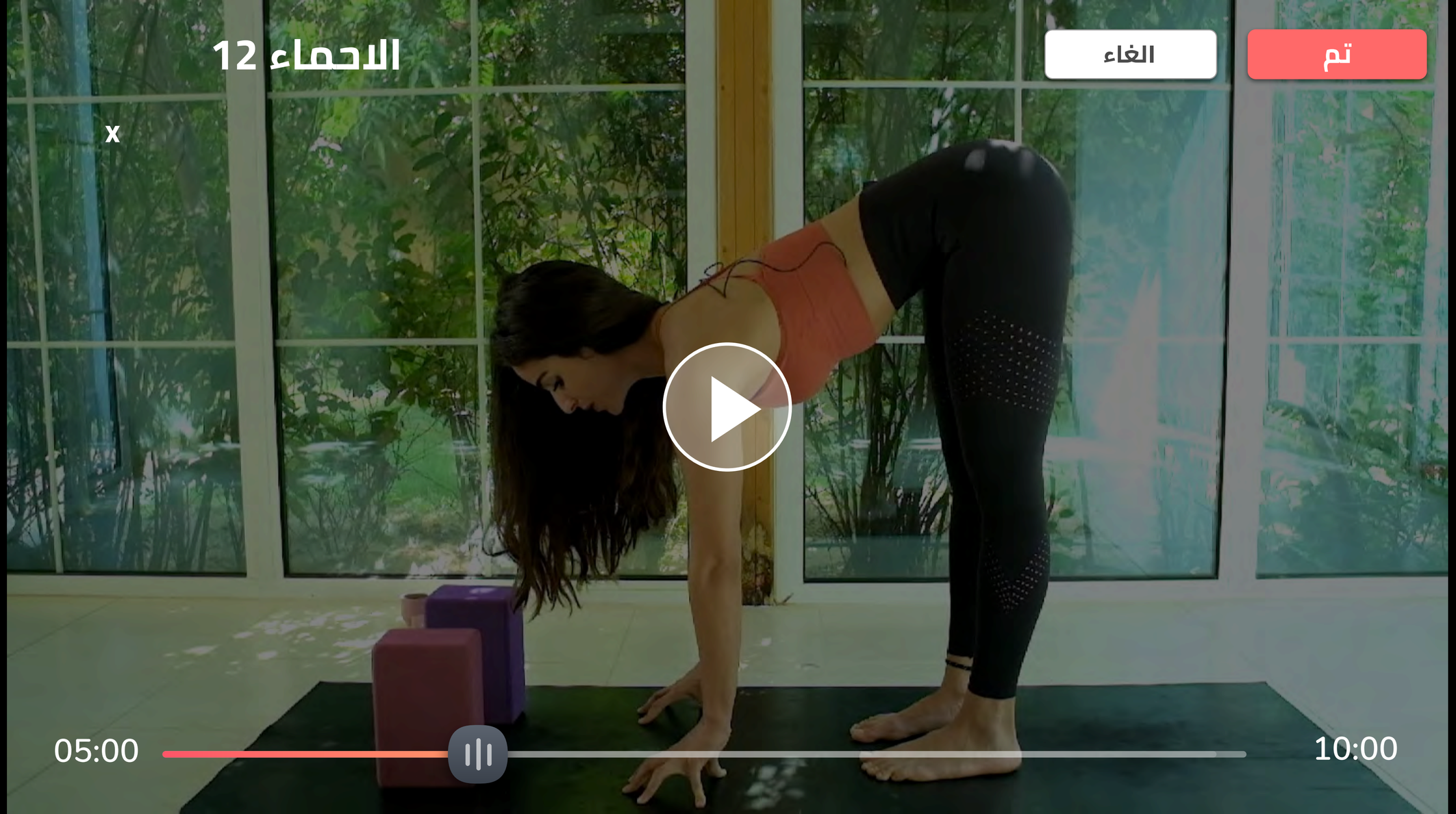


Shred

5 minutes | Advanced
Lower body | Flexabilty

Home **Workouts** Groups Food **Profile**


الاحماء 12
هيب لفت: 3 جولات x 15 تكرار
دمبلز: 20 KG
الغاء
تم
05:00
10:00


الاحماء 12
x
الغاء
تم
05:00
10:00

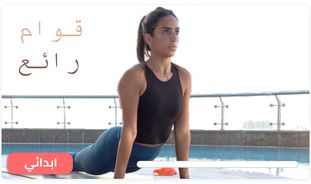
التمارين

برنامجي الرياضي الحالي

هنا سيظهر اخر برنامج رياضي قمت به

البرامج الرياضية

المزيد



قوام رائع
35 يوم | متقدم

اليوغا المجنونة
10 أيام | متقدم

المدربات

المزيد

شدوى
1 برنامج

كارين
4 برامج

ناديا
8 برامج

مكتبة التمارين

المستوى

- مبتدئ <
- متوسط <
- متقدم <

التركيز على

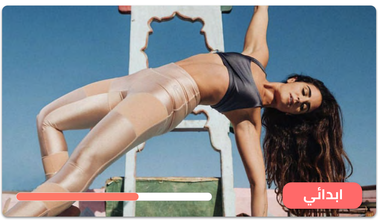
- الجزء العلوي <
- الوسط <
- الجزء السفلي <
- كامل الجسم <

الهدف

- صقل الجسم <
- زيادة القوة <
- المرونه <

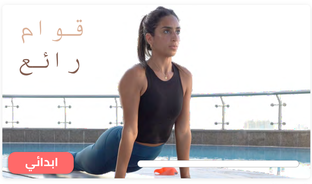
التمارين

برنامجي الرياضي الحالي

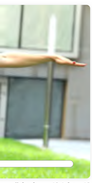


البرامج الرياضية

المزيد



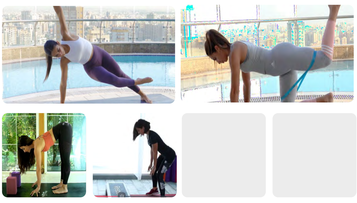
قوام رائع
35 يوم | متقدم



اليوغا المجنونة
10 ايام | متقدم

مكتبتي

المزيد



المدربات

المزيد

شدوى
1 برنامج

كارين
4 برامج

ناديا
8 برامج

مكتبة التمارين

المستوى

- مبتدئ <
- متوسط <
- متقدم <

التركيز على

- الجزء العلوي <
- الوسط <
- الجزء السفلي <
- كامل الجسم <

الهدف

- صقل الجسم <
- زيادة القوة <
- المرونه <

برنامج اليوغا

35 يوم | مبتدئ

عن البرنامج

جهز جسدك وعقلك وتوازنه مع هذه الدفء. لقد ضمنت... المزيد

نسبة الأنجاز

اليوم 10 / 35

ابدائي

الادوات

4 kg دمبل | 4 kg كرة | 2 kg دمبل | كرسي

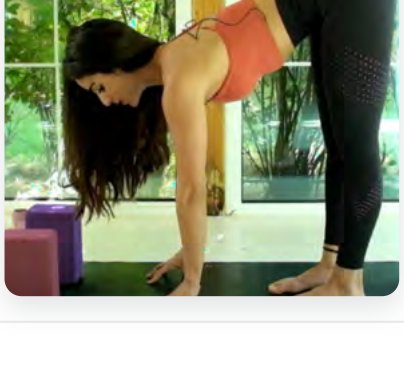
3 تمارين | 15 دقيقة

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار



الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

برنامج اليوغا

35 يوم | مبتدئ

عن البرنامج

جهز جسدك وعقلك وتوازنه مع هذه الدفء. لقد ضمنت... **المزيد**

✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
✔	✔	🚩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

اليوم 10 / 35

ابدائي

الادوات

4 kg دمبل	4 kg كرة	2 kg دمبل	كرسي

3 تمارين | 15 دقيقة

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

برنامج اليوغا

35 يوم | مبتدئ

عن البرنامج

جهز جسدك وعقلك وتوازنه مع هذه الدفء. لقد ضمنت... **المزيد**

✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
✔	✔	🚩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

اليوم 19 / 35

3 تمارين | 15 دقيقة

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

برنامج اليوغا

35 يوم | مبتدئ

عن البرنامج

جهز جسدك وعقلك وتوازنه مع هذه الدفء. لقد ضمنت... **المزيد**

✔	✔	✔	✔	✔	✔	✔
✔	✔	🚩	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	32	33	34	35

اليوم 2 / 35

اعادة

تم في ديسمبر 15,2017

الادوات

- 4 kg دمبل
- 4 kg كرة
- 2 kg دمبل
- كرسي

3 تمارين | 15 دقيقة

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

الاحماء

هيب لفت: 3 جولات X 15 تكرار

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

الاحماء

ابدائي

الجزء العلوي | مرونه | متوسط | 5 دقائق

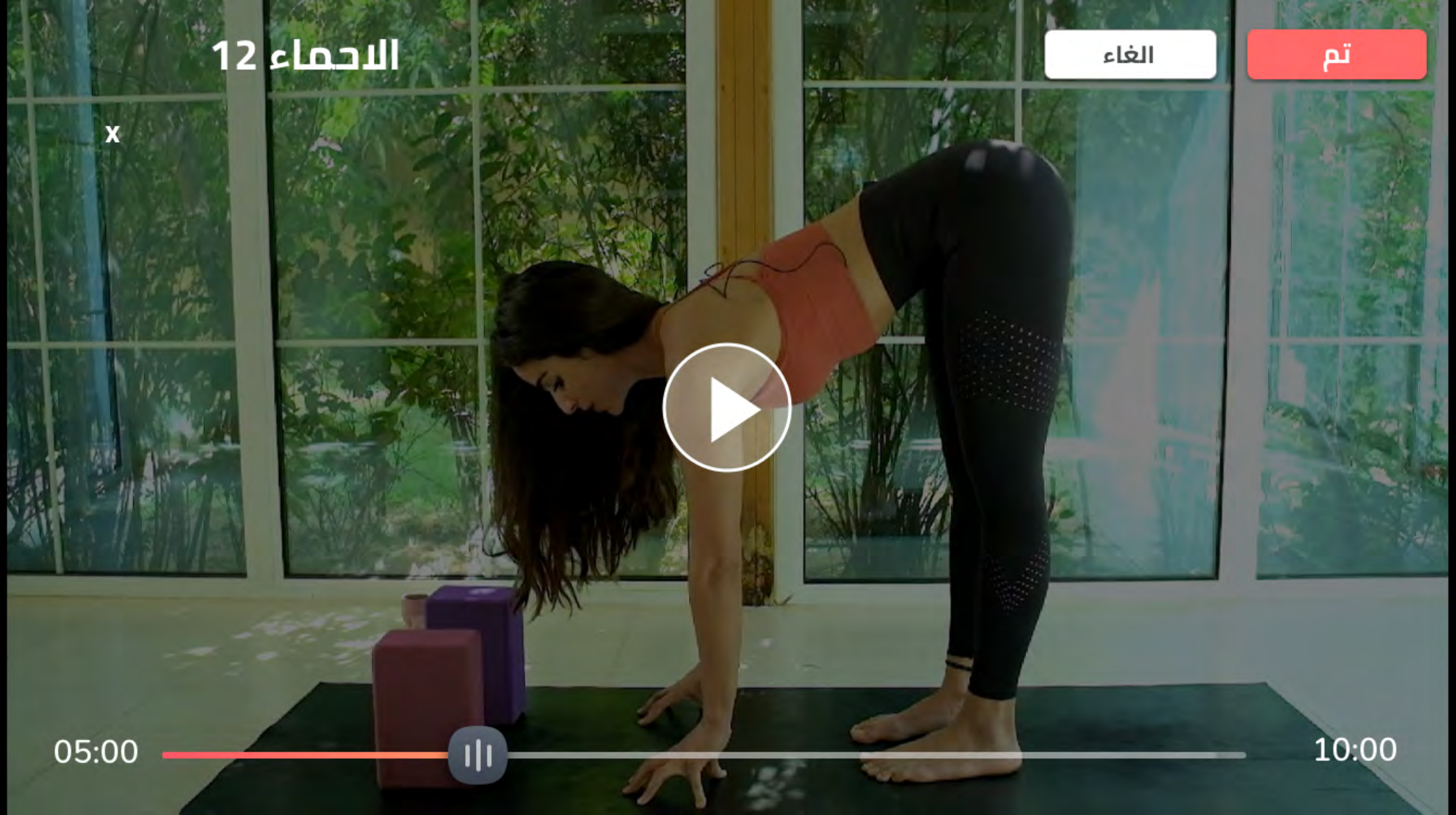
جهز جسدك وعقلك وتوازنه مع هذه الدفء. لقد ضمنت...

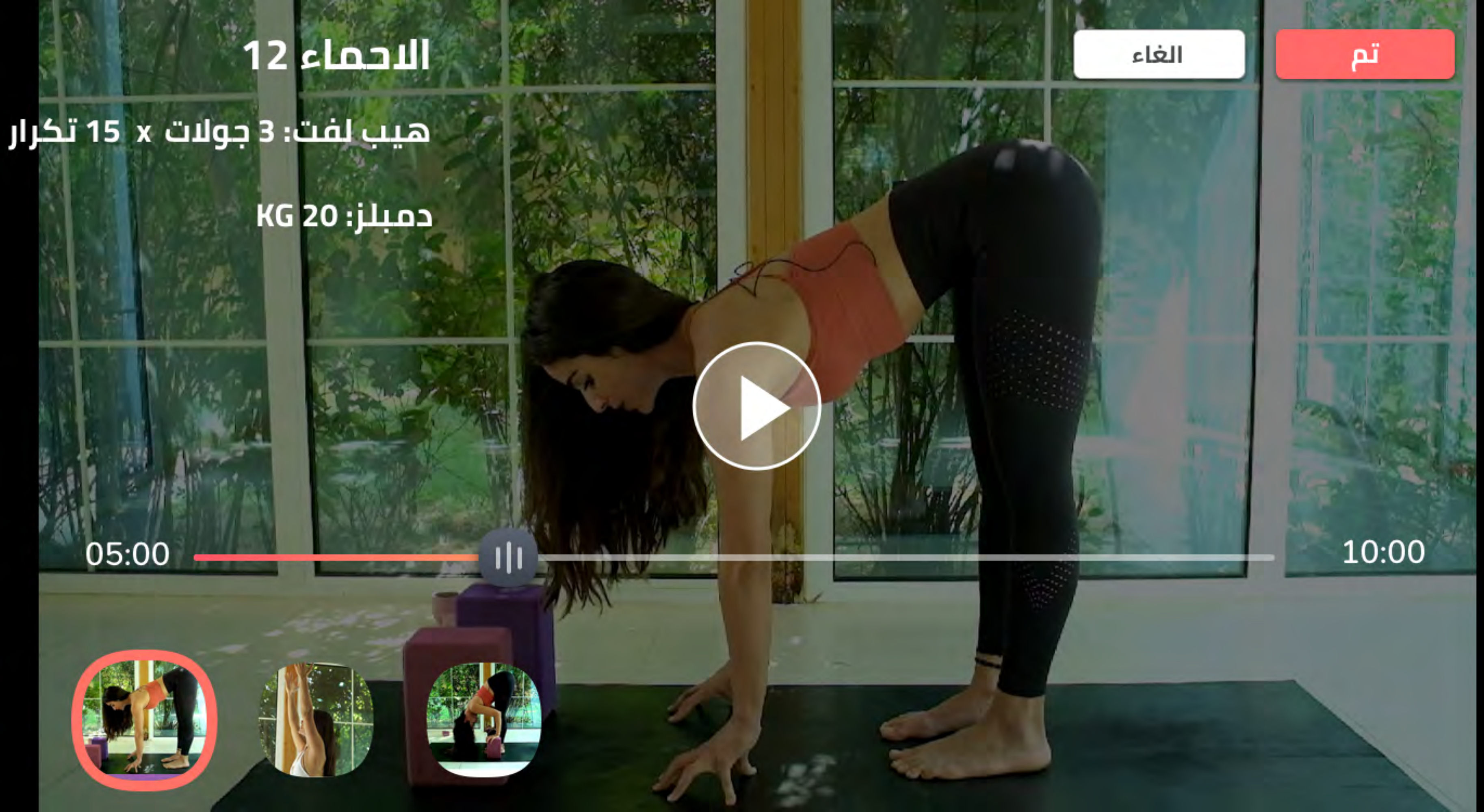
المزيد

الادوات

4 kg دمبل	4 kg كرة	2 kg دمبل	كرسي

التمرين	الجولات		التكرار
هيب لفت	3	X	15
سكوات مع دمبل	3	X	15


الاحماء 12
x
الغاء
تم
05:00
10:00


الاحماء 12
هيب لفت: 3 جولات x 15 تكرار
دمبلز: 20 KG
الغاء
تم
05:00
10:00

Zain KW
11:41 AM
66%
Don't be afraid to do pus-ups
00:00
00:47

مكتبتي

الاحماء

25 دقائق | متوسط
الجزء العلوي | مرونه

شريد

5 دقائق | متقدم
الجزء السفلي | مرونه

البرامج الرياضية

الصقل

5 اسابيع | مبتدئ

برنامج اليوغا

5 اسابيع | مبتدئ

تمارين شريد

4 اسابيع | متقدم

المدربات

نادية هي 500 ساعة يوجا متعددة المعلم. إنها تدرس فصول قوية التي تؤكد على البناء... المزيد

ناديا

كارين هي 500 ساعة يوجا متعددة المعلم. إنها تدرس فصول قوية التي تؤكد على البناء... المزيد

كارين

شدوى هي 500 ساعة يوجا متعددة المعلم. إنها تدرس فصول قوية التي تؤكد على البناء... المزيد

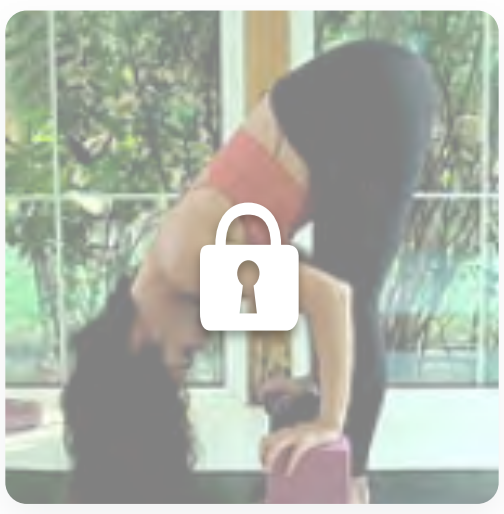
شدوى

تمارين

متوسط | قوة | صقل | مبتدئ | الجزء العلوي

الاحماء

25 دقائق | متوسط
الجزء العلوي | مرونه



شريد

5 دقائق | متقدم
الجزء السفلي | مرونه

كارين

كارين هي 500 ساعة يوجا متعددة المعلم. إنها تدرس فصول قوية التي تؤكد على البناء... المزيد

البرامج التمارين

برنامج اليوغا

35 يوم | مبتدئ

برنامج الشريد

10 ايام | متقدم

كارين

كارين هي 500 ساعة يوجا متعددة المعلم. إنها تدرس فصول قوية التي تؤكد على البناء... المزيد

البرامج | **التمارين**

الاحماء

25 دقائق | متوسط
الجزء العلوي | مرونه

شريد

5 دقائق | متقدم
الجزء السفلي | مرونه

11:20 LTE

Wed 26 Sep

GO PREMIUM

Today

workout programs

meal plans

Calories	Protein	Fat	Carbs
0 Kcal	0g	0g	0g

macro calculator

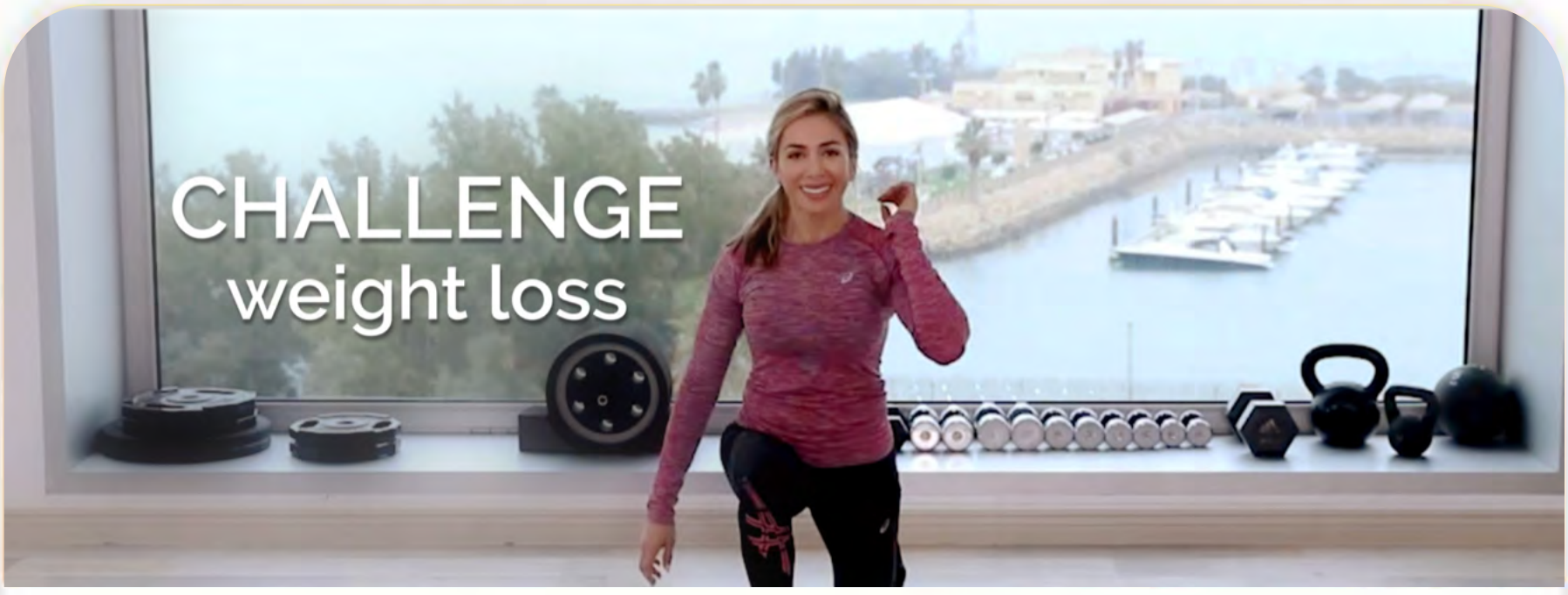
Home Workouts Planer Food Profile

11:20 LTE

Wed 26 Sep

GO PREMIUM

Today



workout programs

Go to day 22

meal plans

Go to day 22

Calories	Protein	Fat	Carbs
2458 Kcal	151g %25	192g %70	31g %5

macro calculator

Home Workouts Planer Food Profile

July 16, 2018

July 16, 2018

July 16, 2018

Replace

Delete

Cancel

Mesuarments

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

July 16,2018

Weight	100 kg

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

July 16,2018

Weight	100 kg

July 16,2018

Edit

Delete

Cancel

2:34

الاشتراك

أربعاء ٢٦ سبتمبر

اليوم

البرامج الرياضية

البرامج الغذائية

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
0g	0g	0g	0 Kcal

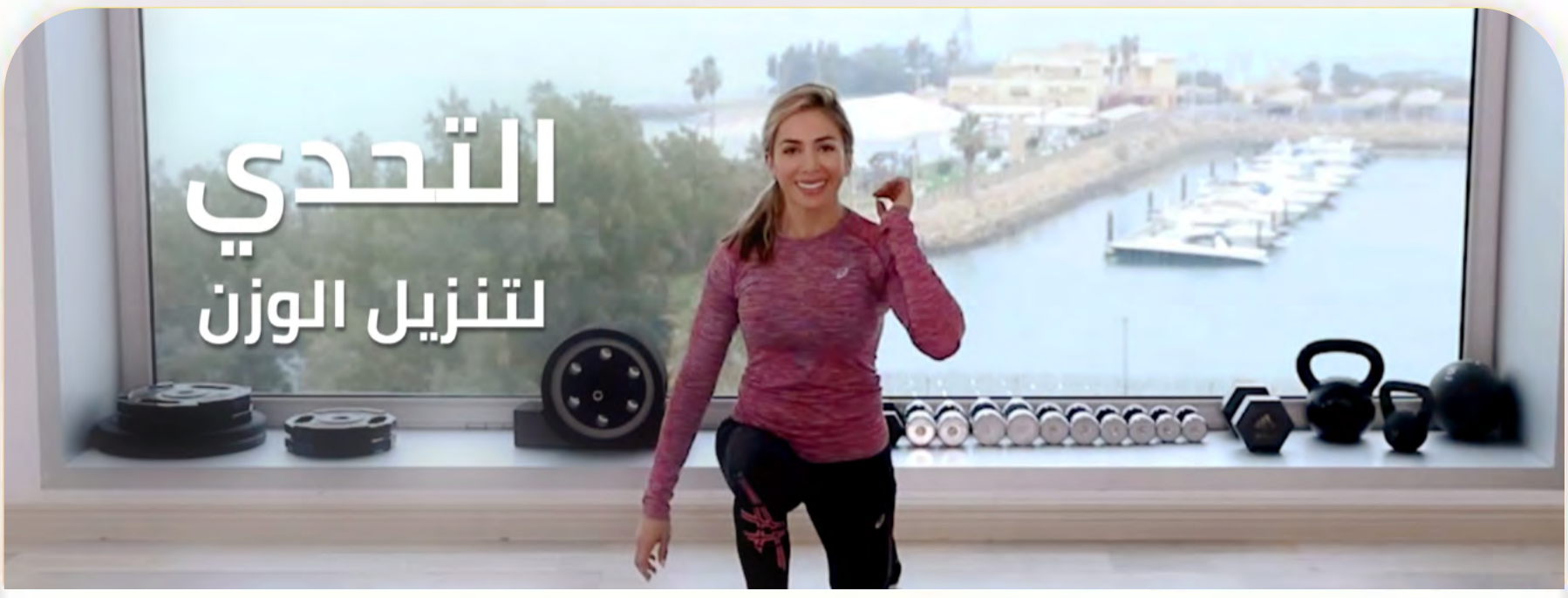
حاسبه الكالوريز

2:34

الاشتراك

أربعاء ٢٦ سبتمبر

اليوم



إلى اليوم 22

البرامج الرياضية

إلى اليوم 22

البرامج الغذائية

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
31g	192g	151g	2458
%5	%70	%25	Kcal

حاسبه الكالوريز

حسابي | مكتبة الوصفات | المنظمه | مكتبة التمرينات | الرئيسية

7 يناير 2018

7 يناير 2018

7 يناير 2018

تعديل

حذف

إلغاء

7 يناير 2018 •••

الوزن	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

7 يناير 2018 •••

Weight	100 kg

7 يناير 2018 •••

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

القياسات

7 يناير 2018 •••

الوزن	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

7 يناير 2018 •••

Weight	100 kg

7 يناير 2018 •••

Weight	100 kg

تعديل

حذف

إلغاء

Cancel

Week Start

Done

Sunday

Monday

Settings

Save

Change Photo

INFOS

Name	Hannah Johnson
Username	@hannah
About me	Writer, speaker, life m...
Goal	Lose Weight
Gender	Female
Height	176 cm
Date of birth	04/06/1987
Week Start	Sunday

WATER SETTINGS

Cup Size	250 ml
Daily Target	2 liter
Water Reminders	
First Reminder	10:00 AM
Last Reminder	11:00 PM
Interval	1 hour(s)
Reminder Message	take your water...

ACCOUNT

Email	hannah@gmail.com
Password	••••••••••
Country	United Kingdom
Language	English
Membership	Free MANAGE

ABOUT GYMNADZ

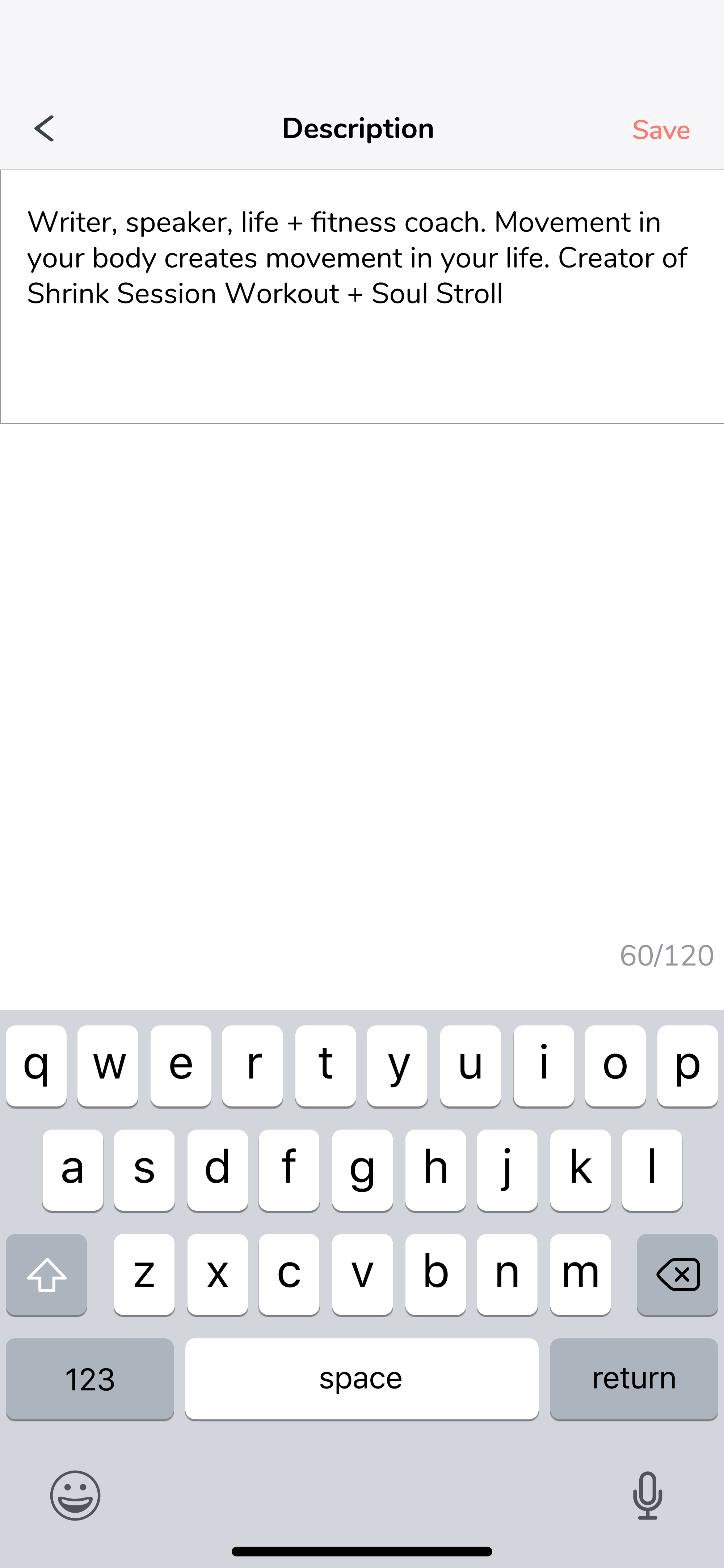
Terms and conditions

Privacy policy

Contact support

RATE THE APP

Logout

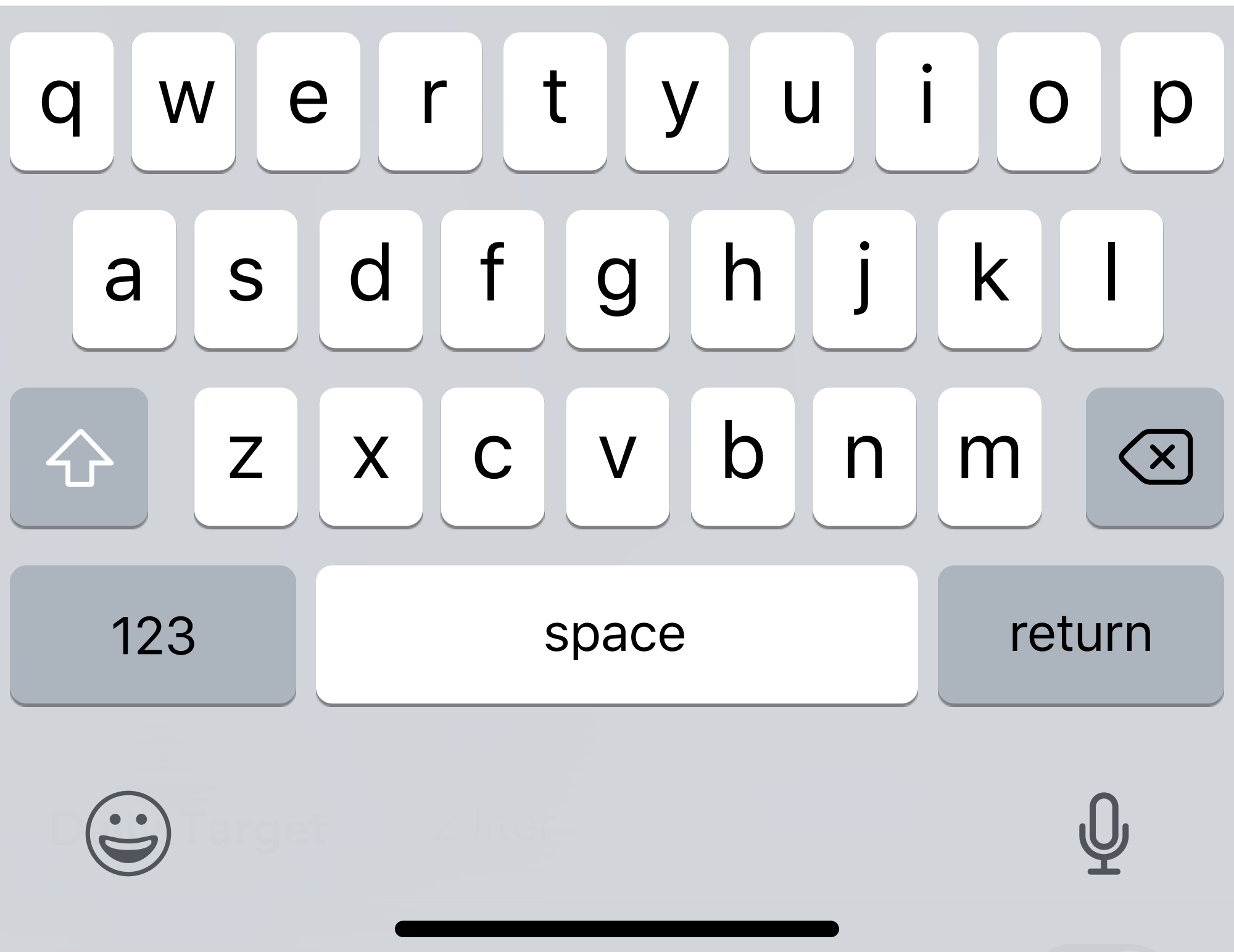

Description
Save
Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll
60/120
q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m
123
space
return

Settings

Change Photo

INFOS

Name	Hannah John |
Username	@hannah

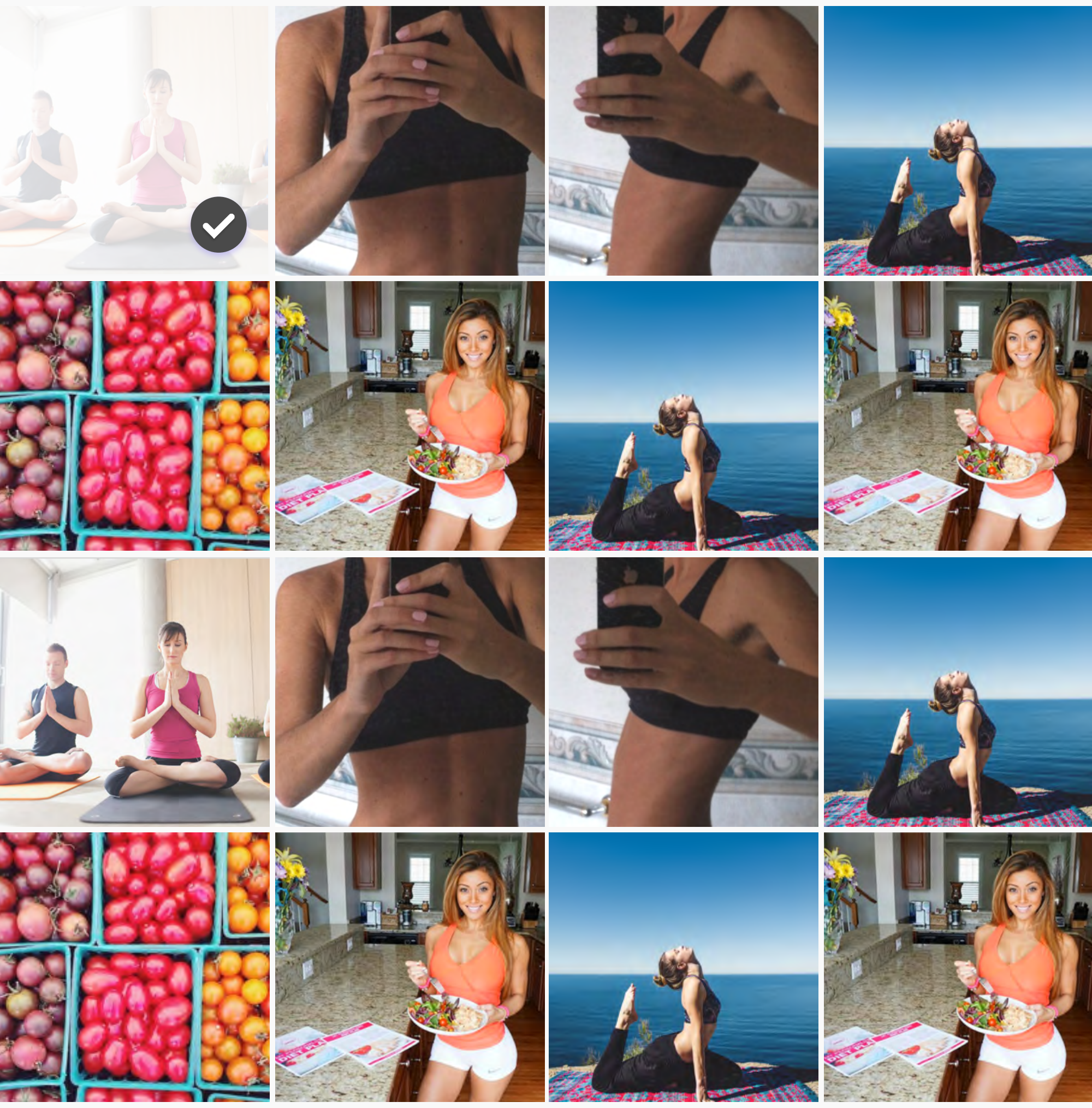


Cancel

Cameral Roll

Save

Camera Roll



الأحد

Monday

الإعدادات

تغير الصوره

المعلومات

الاسم	حنان جونسن
اسم المستخدم	@hannah
معلوماتي	كاتبه ومصوره هدفي...
الهدف	خسارة وزن
الجنس	انثى
الطول	176 cm
تاريخ الميلاد	04/06/1987
بداية الأسبوع	الأحد

إعدادات الماء

حجم الكأس	250 ml
الهدف اليومي	2 liter
التذكير بشرب الماء	
أول تذكير	10:00 AM
آخر تذكير	11:00 PM
فترات التنبيه	1 ساعات
نص الرساله	اشربي الماء يا جميلة...

الحساب

إيميل	hannah@gmail.com
كلمة السر	••••••••••
البلد	الكويت
اللغة	عربي
الأشتراك	مجاني تحكم

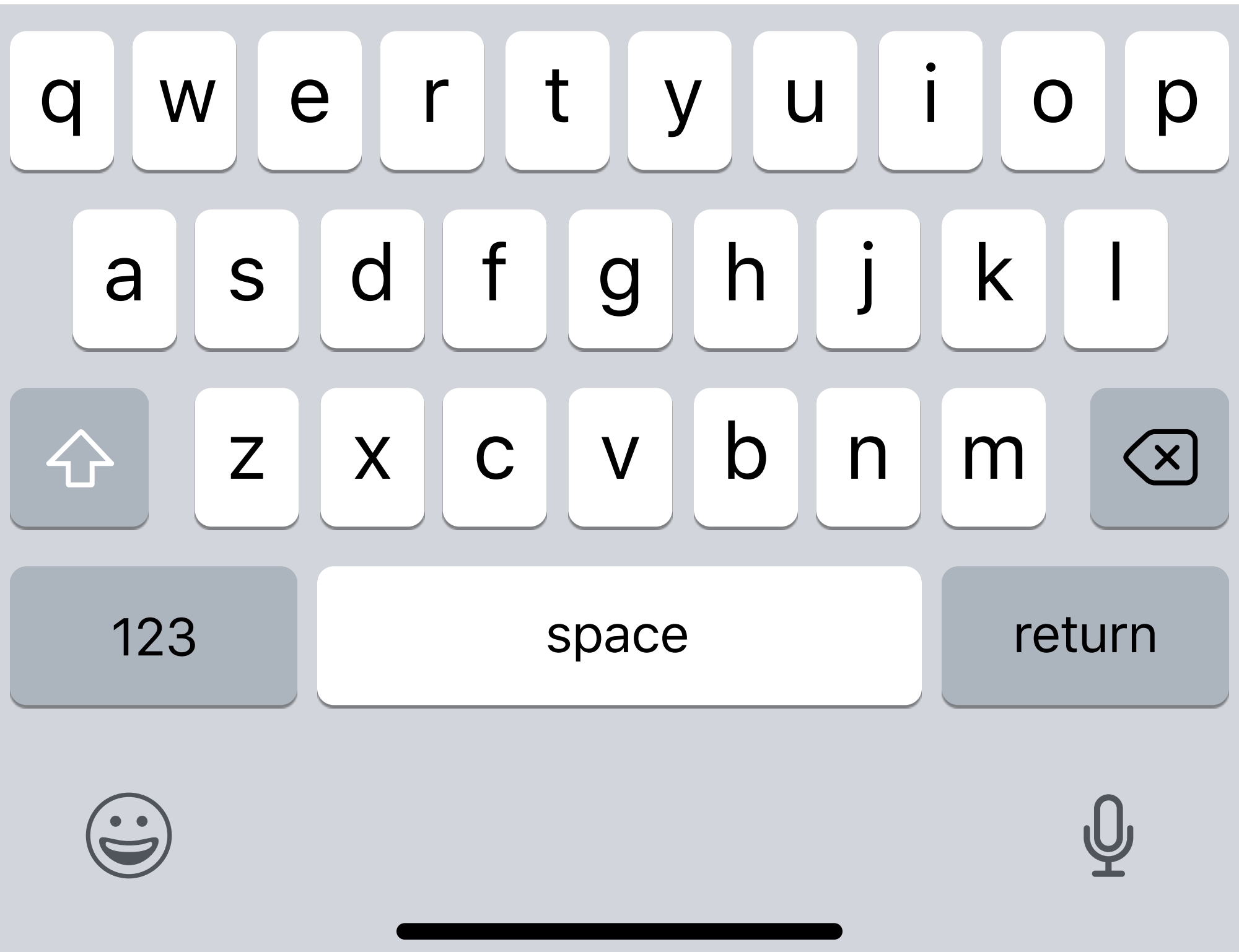
عن جم نادز

- الشروط و الأحكام
- سياسة الخصوصيه
- تواصلي مع الدعم

قيمي التطبيق

تسجيل خروج

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية. الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة



الإعدادات

تغير الصوره

المعلومات

الاسم	حنان جونسن |
اسم المستخدم	@hannah

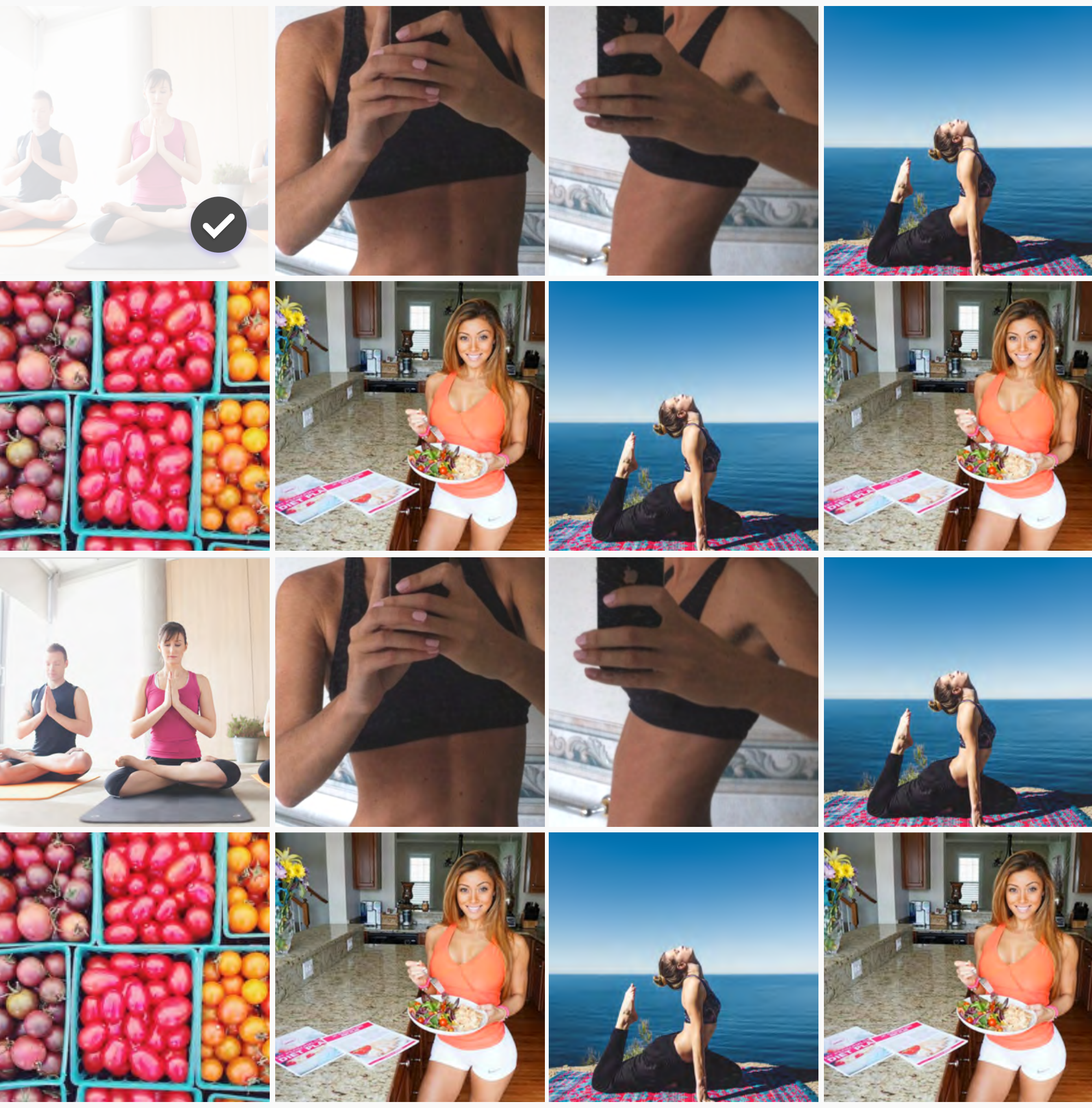
q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m
123 space return

إلغاء

Cameral Roll

حفظ

Camera Roll



Join your first group

You can search for an existing group or create your own from the search and plus icon above

New Group

Create

Change Cover

INFOS

Group Name Run lula

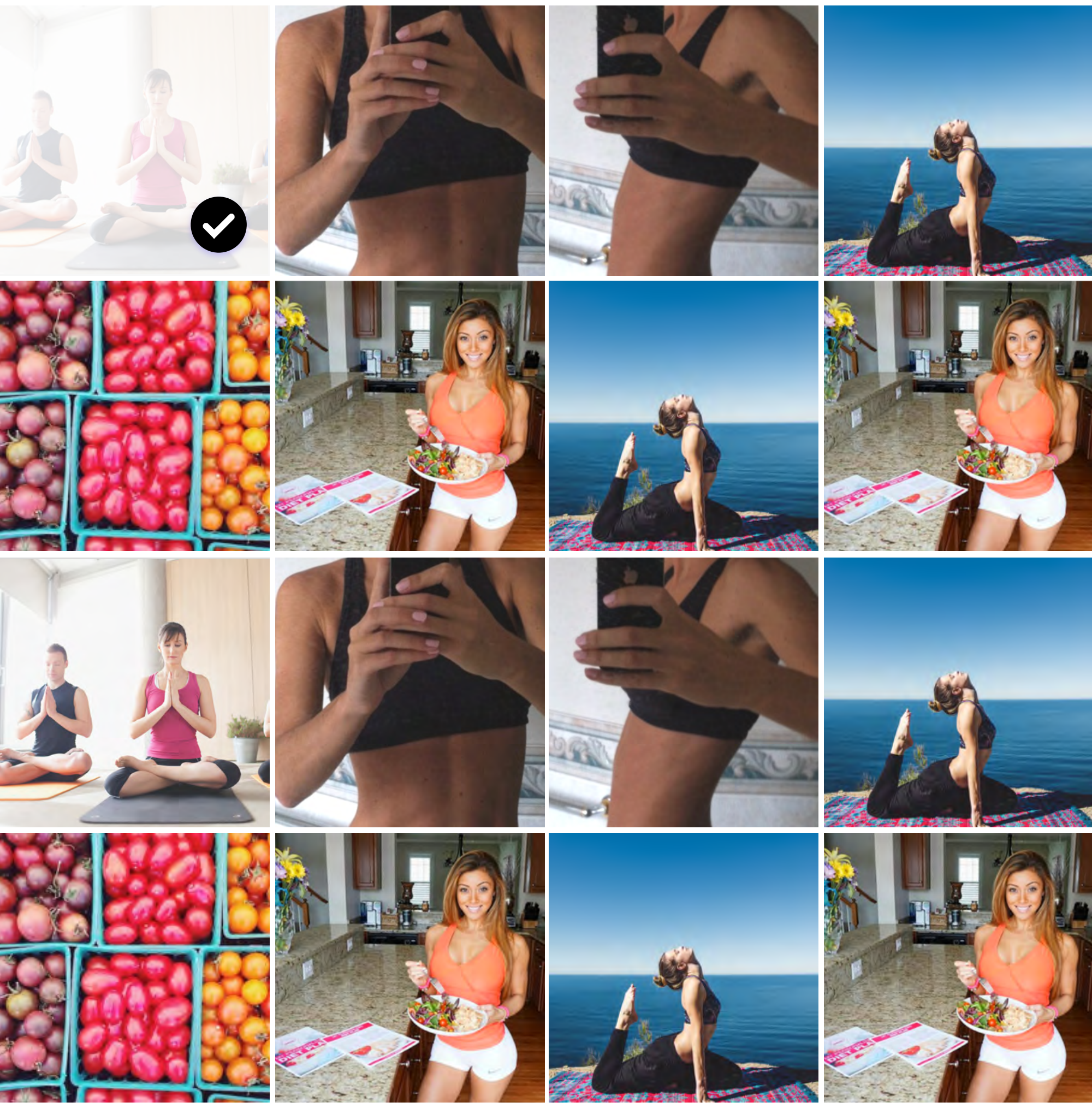
Group Description Writer, speaker, life m...

Cancel

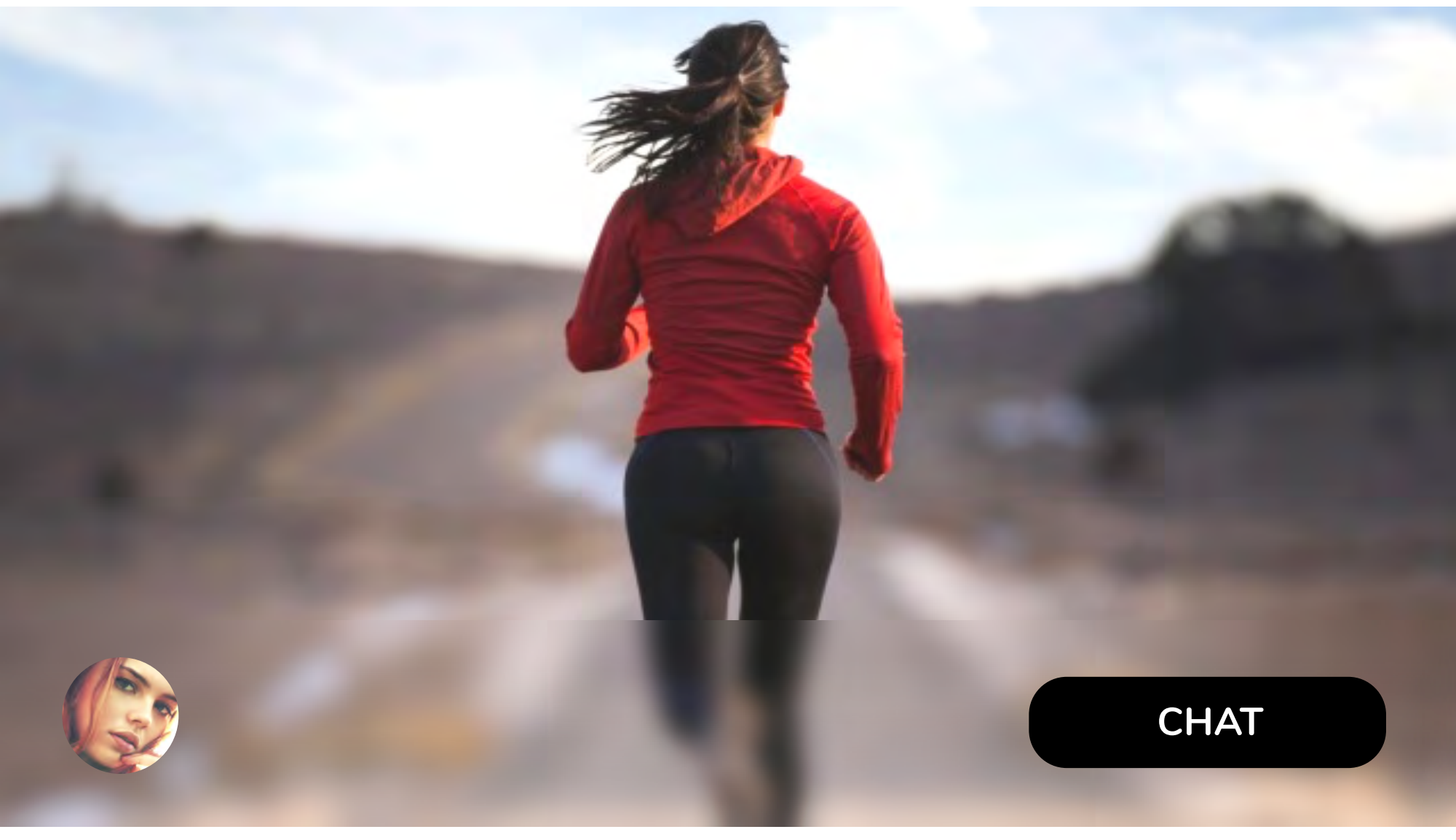
Cameral Roll

Save

Camera Roll



Run Lula

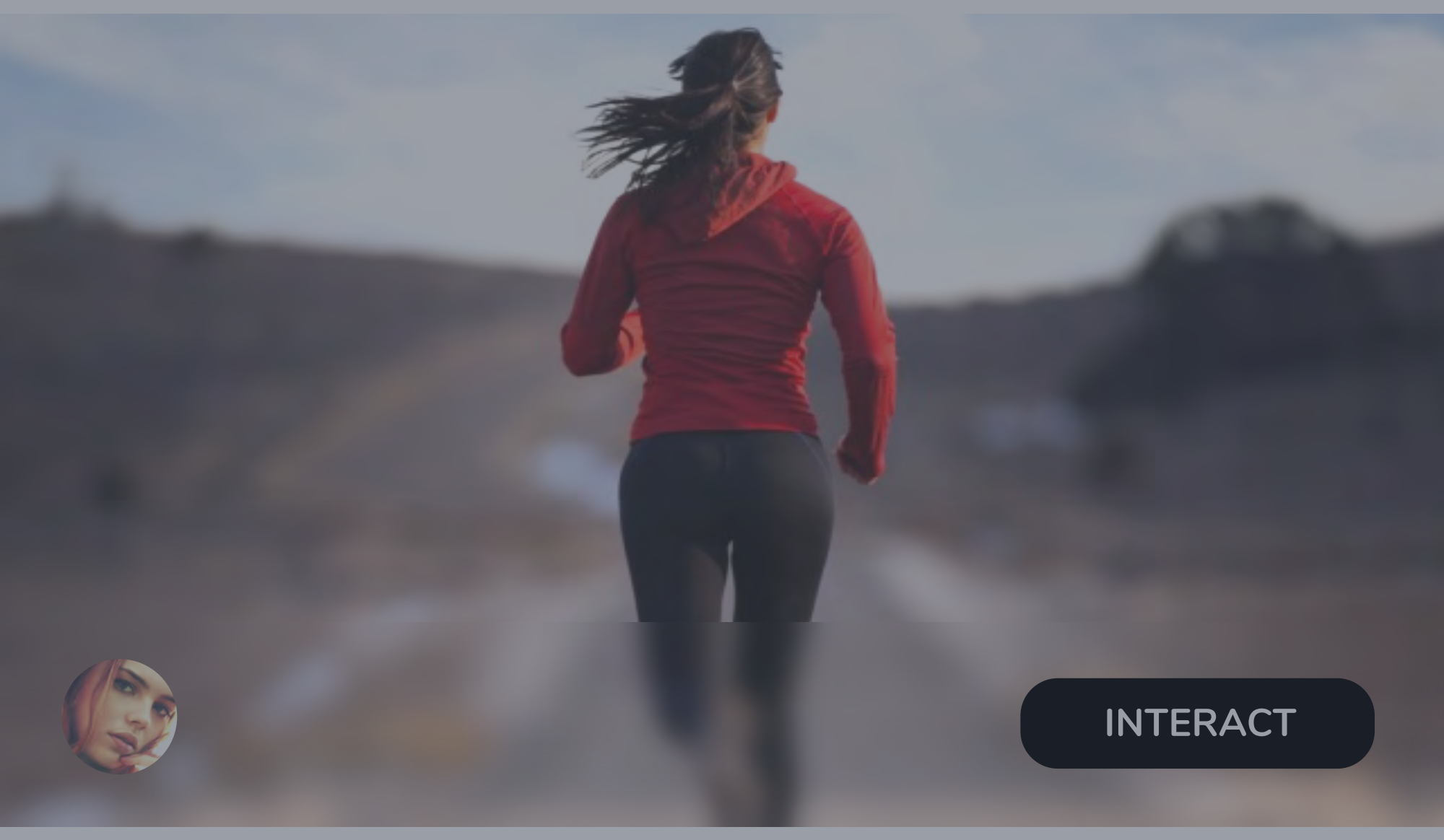


Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

10

Groups

Run Lula



Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Invite Members

Edit Info

Leave

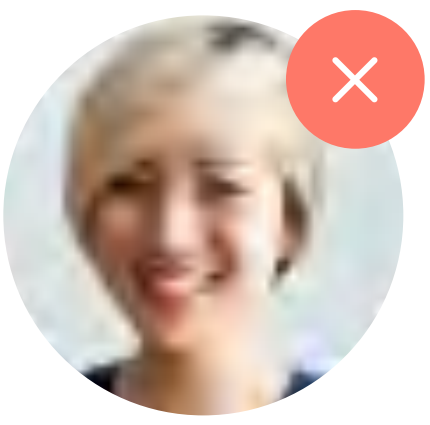
Cancel

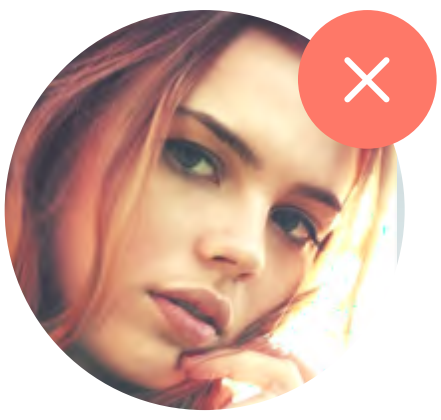
Invite to: Run Lula

Invite

Dan

Cancel





Danial نادیه أحمد

Danial Johnson
@hannah

@Danna

نادیه أحمد
@Danon

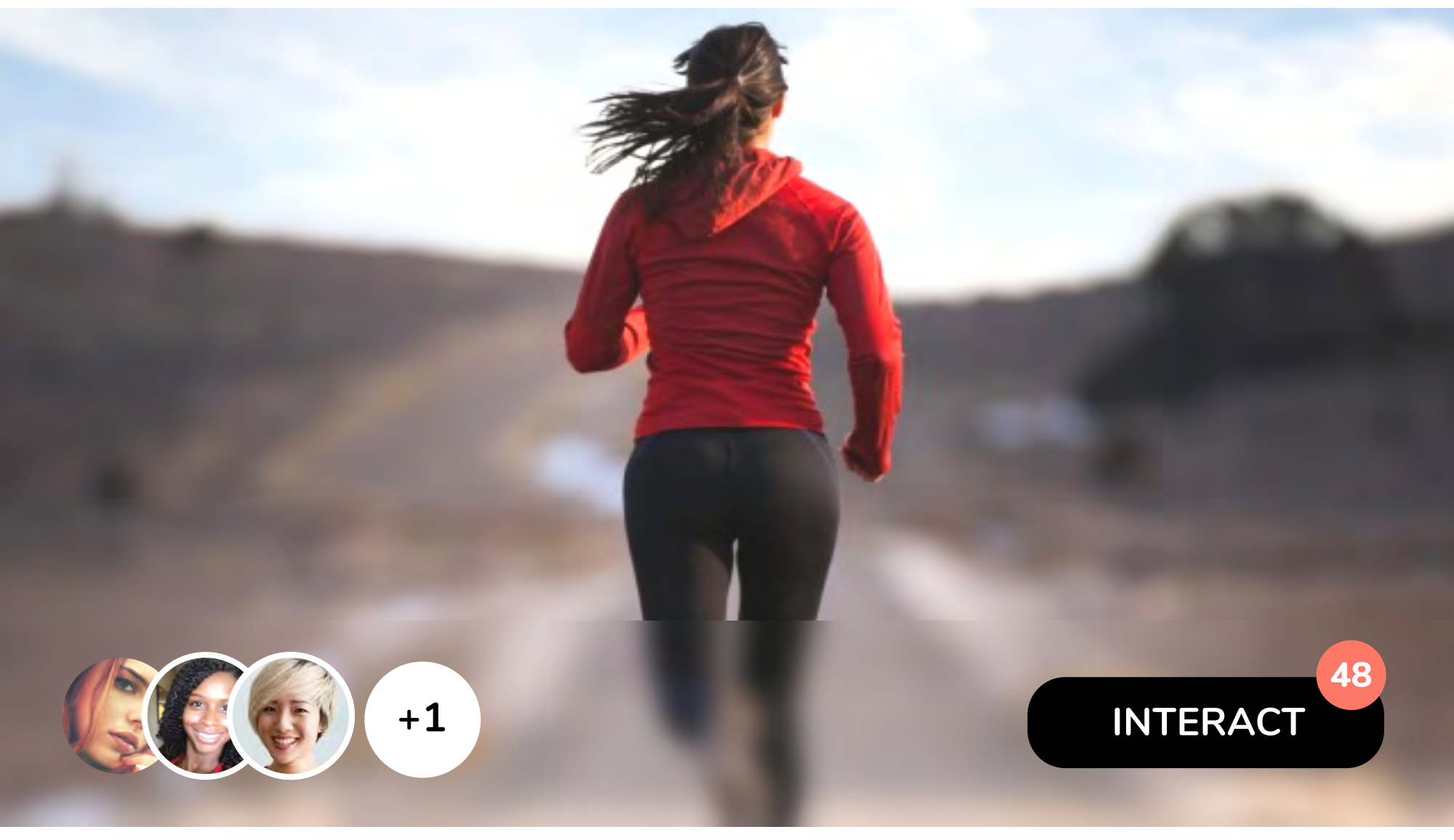
q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 space return

Run Lula



Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

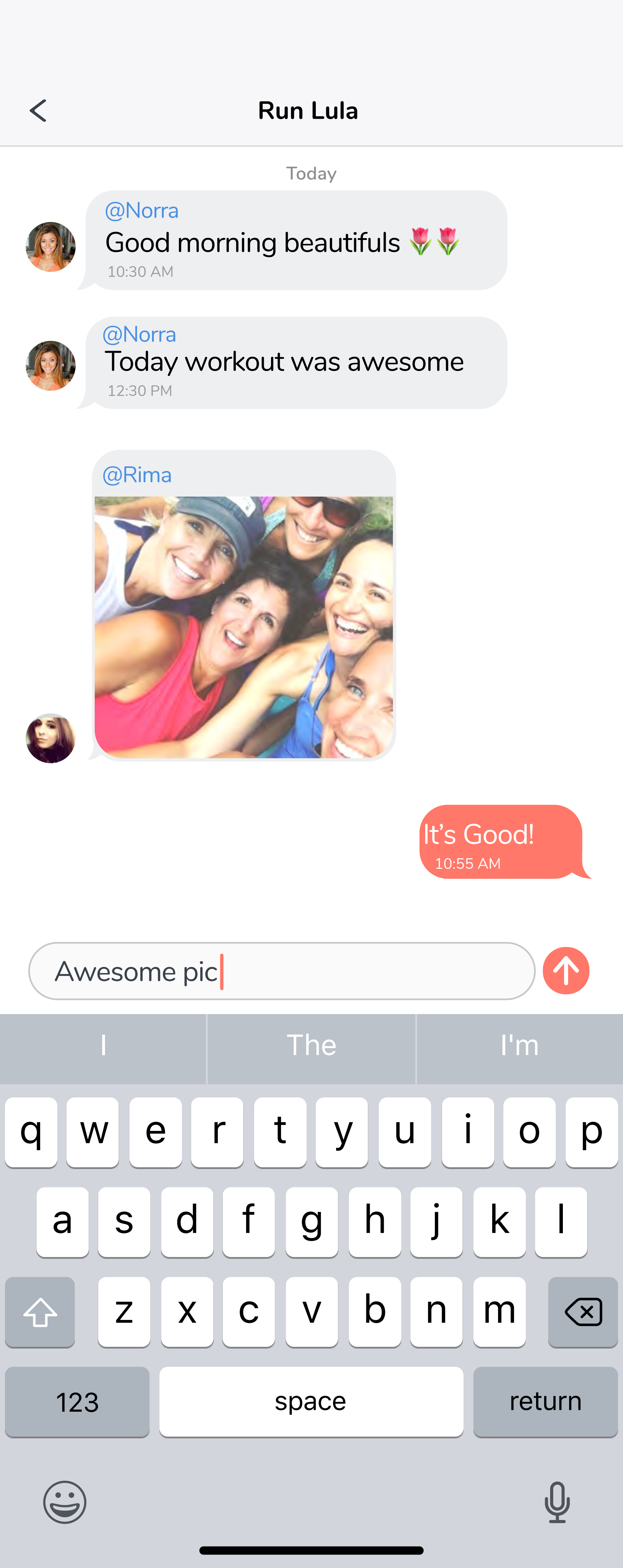
Today

@Norra
Good morning beautifuls 🌷🌷
10:30 AM

@Norra
Today workout was awesome
12:30 PM

@Rima

It's Good!
10:55 AM


Run Lula
Today
@Norra
Good morning beautifuls 🌷🌷
10:30 AM
@Norra
Today workout was awesome
12:30 PM
@Rima
It's Good!
10:55 AM
Awesome pic
I
The
I'm
q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m
123
space
return

Run Lula

Hannah Johnson
@hannah

LEADER

Hannah Johnson
@hannah

@hannah

ناديه أحمد
@hannah

Run Lula

Hannah Johnson
@hannah

LEADER

Hannah Johnson
@hannah

@hannah

ناديه أحمد
@hannah

mam

Cancel

Mams

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 space return

mam

Cancel

Mams

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

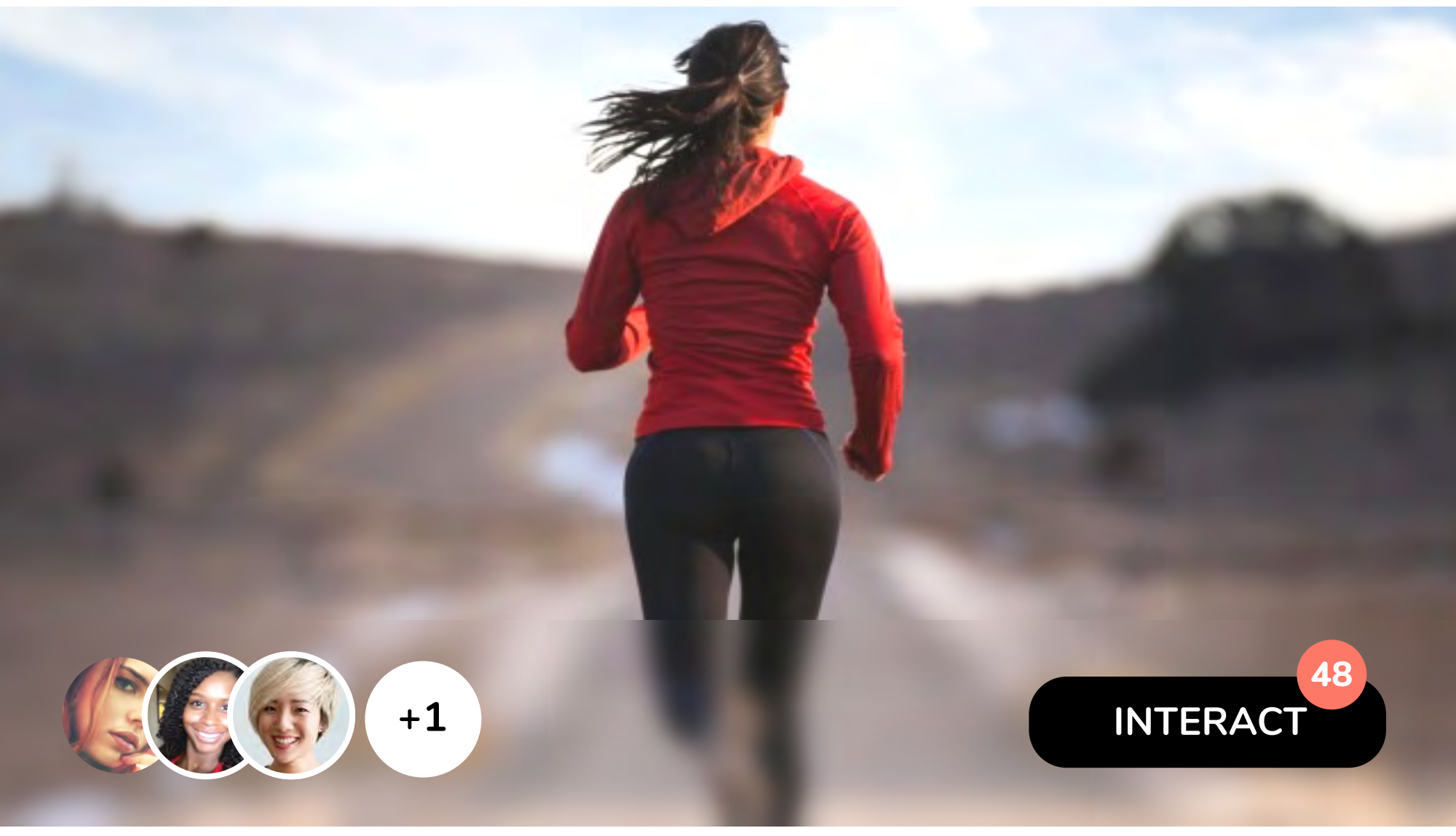
q w e r t y u i o p

a s d f g h j k l

z x c v b n m

123 space return

Run Lula



Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

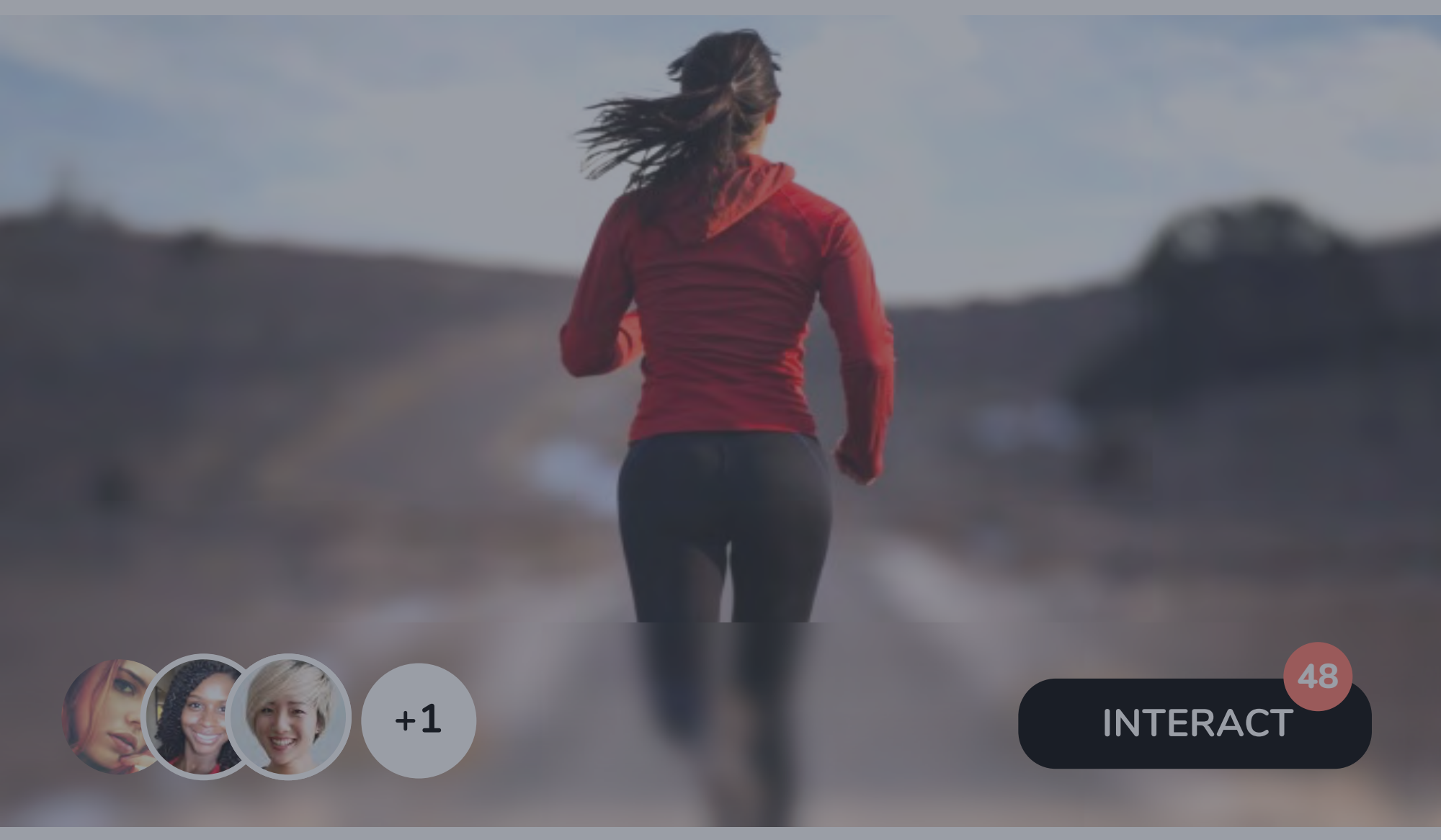
Mams

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

10

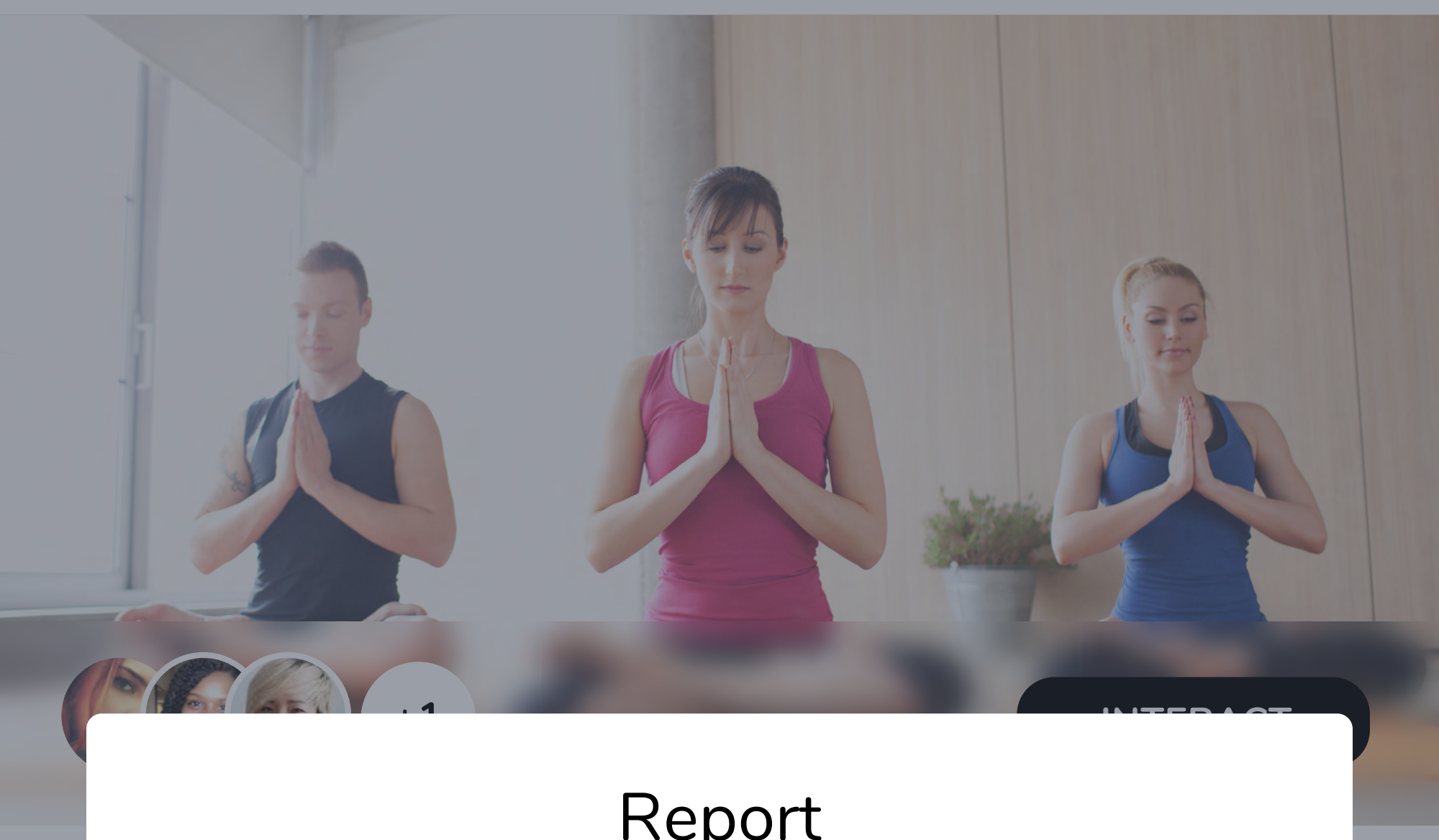
Groups

Run Lula



Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

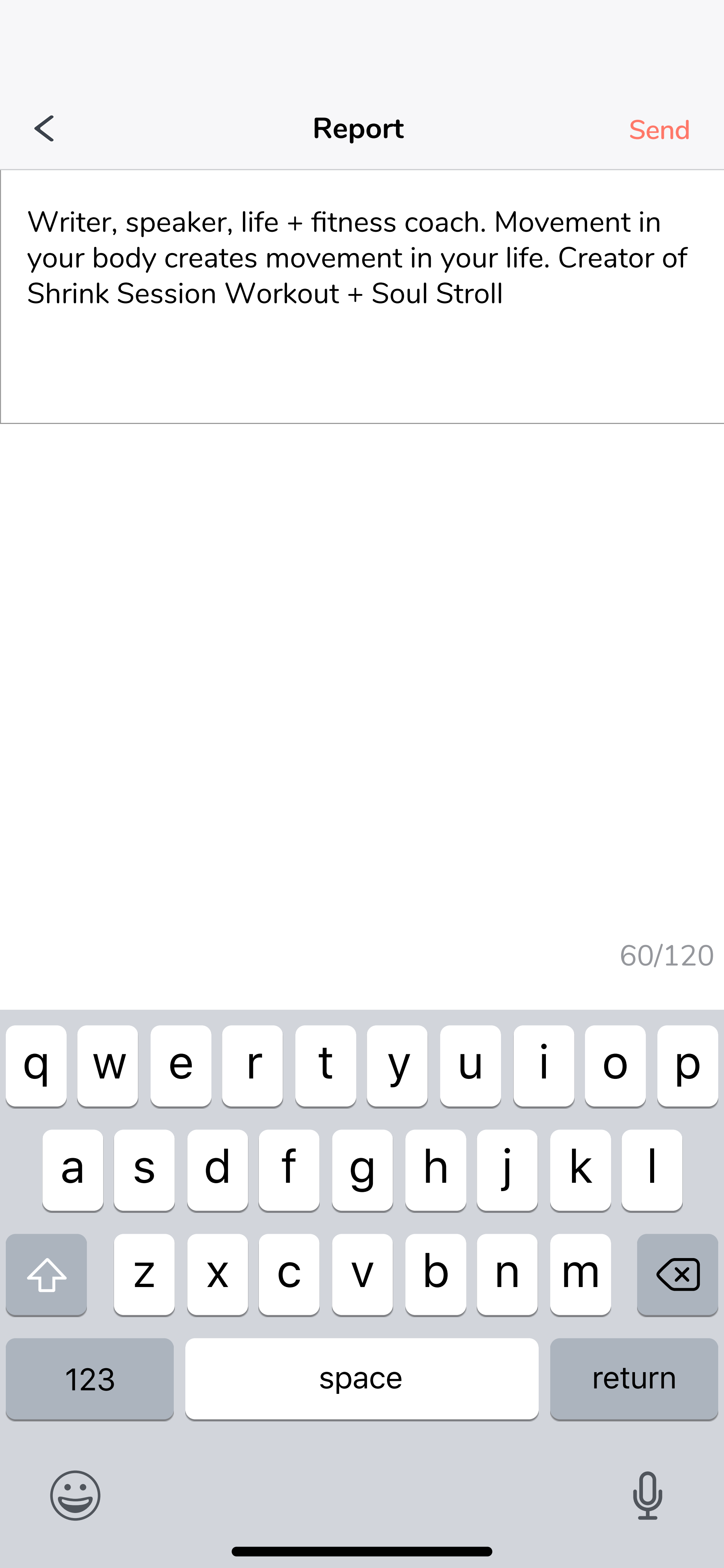
Mams



Report

Leave

Cancel


Report
Send
Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll
60/120
q w e r t y u i o p
a s d f g h j k l
z x c v b n m
123
space
return

Notification

Join Requests 2

Invitations sent 3

Jay99

accpted your request to join mams

3 sec ago

Rima

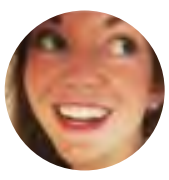
rejected your rquest to join mams

12 hrs ago

MonaLove

removed you from nopa

3 days ago



Rawa

invited you to join nanaz

3 days ago

Notification

Join Requests 2

Invitations sent

Jay99
invitation to join mams
3 sec ago
UNINVITE

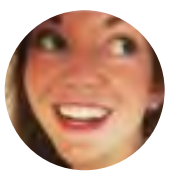
Rima
invitation to join mams
12 hrs ago
UNINVITE

MonaLove
invitation to join mams
3 days ago
UNINVITE

Jay99
accpted your request to join mams
3 sec ago

Rima
rejected your rquest to join mams
12 hrs ago

MonaLove
removed you from nopa
3 days ago



Rawa
Invite you to join nanaz
3 days ago

Notification

Join Requests

Jay99
reques to join mams
3 sec ago

Rima
reques to join mams
12 hrs ago

Invitations sent

Jay99
invitation to join mams
3 sec ago
UNINVITE

Rima
invitation to join mams
12 hrs ago
UNINVITE

MonaLove
invitation to join mams
3 days ago
UNINVITE

Jay99
accpted your request to join mams
3 sec ago

Rima
rejected your rquest to join mams
12 hrs ago

MonaLove
removed you from nopa
3 days ago

Rawa
Invite you to join nanaz

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

TODAY

Food Log

0 Kcals

1500 Kcals

Breakfast

No recipes added

Morning Snack

No recipes added

Lunch

No recipes added

Evening Snack

No recipes added

Dinner

No recipes added

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

Set your calories target from the calculator to be able to track your macros and calories

Calculator

Breakfast

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

MACRO CALCULATOR

Save

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

calculator Info

Age	Height	Weight
35 yr	176 cm	100 kg

Gender — Female — Male

$19.99
per month
ed Monthly

Diet Type — Standard — Keto

Weight Goal

Lose — Lose 10% — **Maintian** — Gain

Activity

Basic — Light — **Moderate** — Very Active

The info you enter will only be used for to calculate your macros and will not be saved in your progress measurements

CALCULATE

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

Calories	Protein	Fat	Carbs
400/1500 Kcals	5/10 g	20/15 g	100/150 g

Pamogranate smoothie

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Remove

Pamogranate smoothie

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Remove

Pamogranate smoothie

Calories	Protein	Fat	Carbs
380Kcal	50g	15g	21g

Remove

Calculator

Breakfast

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Meal plan - Standard

Shpping list

next week

Sun 29 | Mon 30 (TODAY) | Tue 31 | Wed 1 | Thu 2 | Fri 3 | Sat 4

Food Log

400 Kcals

1500 Kcals

Breakfast

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Morning Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Lunch

No recipes added

Evening Snack

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

I ate this | Remove

Dinner

Pamogranate smoothie

5 minutes , 172 calories

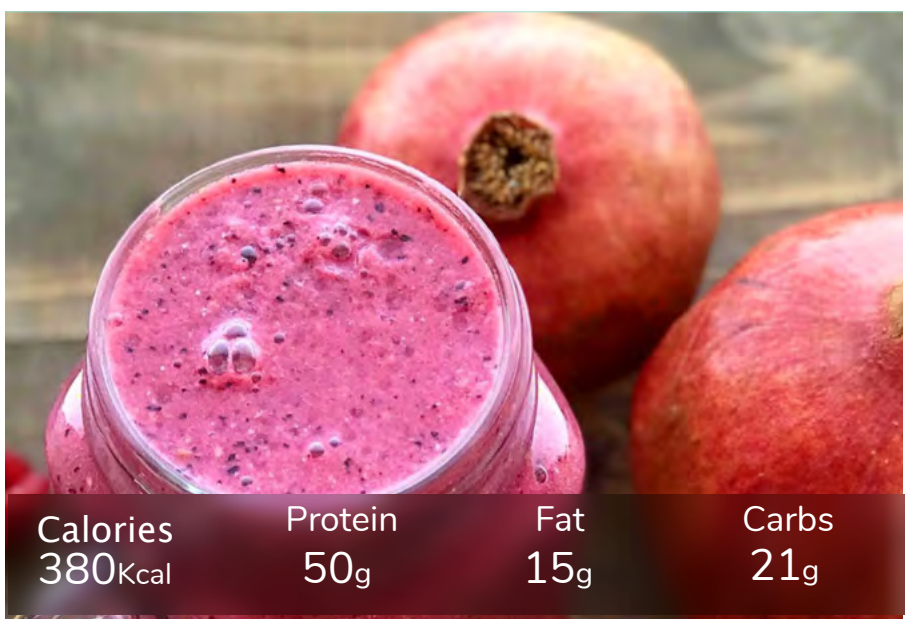
I ate this | Remove

Search

Favourites | Smoothies | Breakfast | Salads | Soups

Pamogranate smoothie

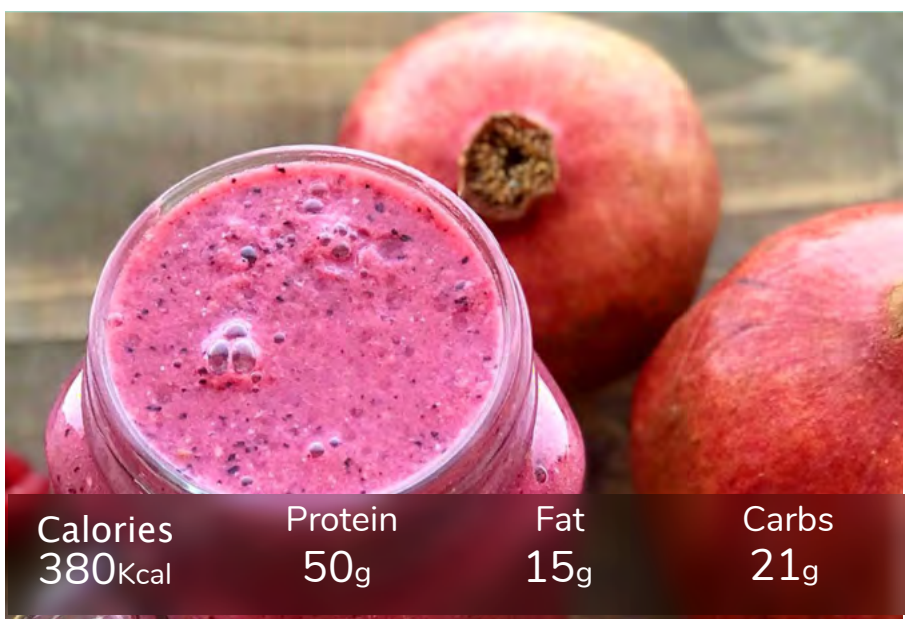
20 min, 4 servings



Add

Pamogranate smoothie

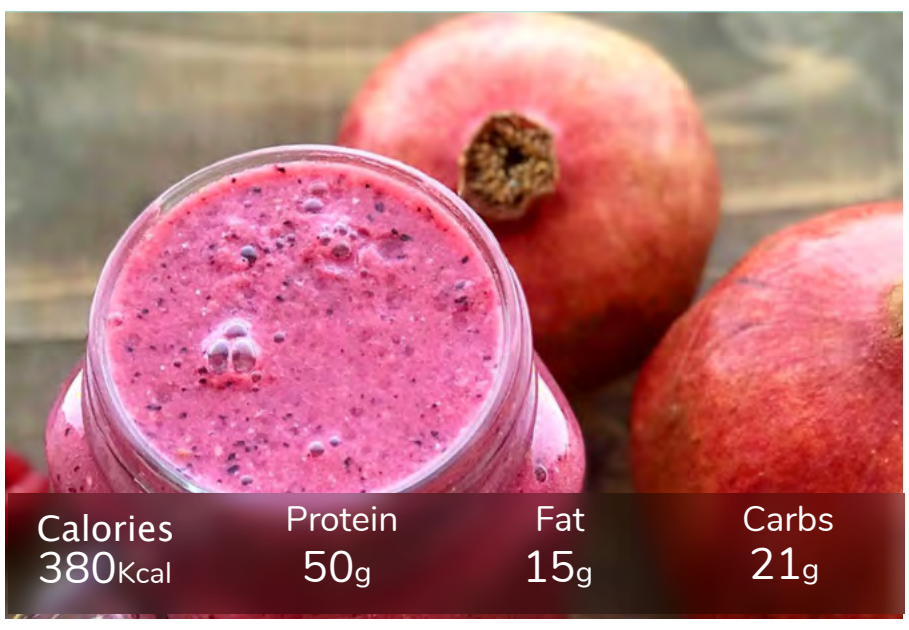
20 min, 4 servings



Add

Pamogranate smoothie

20 min, 4 servings



Add

Pamogranate smoothie

Per Serving	Protein	Fat	Carbs
153 Kcal	**19g**	**9g**	**4g**

If you feel hungry, a basic protein shake is always a safe choice

INGREDIENTS

1	scoop	Vegan Protein Powder
½	cup	Coconut Milk, unsweetened
½	cup	Water
1	tsp	Coconut Oil
½	tsp	Ground Cinnamon

METHOD

- Blend all ingredients together and enjoy your shake before or after your workout

TIPS

- Make the shake as soon as you're ready to drink it
- If you don't have a vegan protein powder, you can use Whey or Casein powder
- A chocolate flavored vegan protein powder is recommended in this recipe

Close

Meal Plans

Your current meal plan

Standard

Keto

Vegeterian

Close

Meal Plans

Your current meal plan

Standard

Customized your meal plan with our nutritionists. A better way to reach your goals with a plan that suits you! Customized your meal plan with our nutritionists. A better way to reach your goals with a plan that suits you!

- (●) **Show recommended recpies**
- ( ) **I'll choose my own recipes**

Keto

Vegeterian

Close

Meal Plans

Your current meal plan

Standard

Keto

Customized your meal plan with our nutritionists. A better way to reach your goals with a plan that suits you! Customized your meal plan with our nutritionists. A better way to reach your

- [x] Show recommended recpies
- [ ] I'll choose my own recipes

Select

Vegeterian

Close

Meal Plans

Your current meal plan

Keto

Vegeterian

Vegeterian

Close

Shopping List

next week

Sun Mon Tue Wed Thu Fri Sat

CANNED AND PACKED FOODS

2	tbls	Peanut Butter

FRUITS & VEGETABLES

½	item	Avocado
1	item	Beetroot
½	cup	Blueberries, fresh
3	item	Carrots
2	cup	Celery
2	item	Celery
¼	cup	Fresh Coriander
½	item	Garlic Bulb

HERBS AND SPICES

MEAT, FISH AND POULTRY

NUTS GRAINS, AND SEEDS

Pamogranate smoothie

Per Serving	Protein	Fat	Carbs
153 Kcal	**19g**	**9g**	**4g**

If you feel hungry, a basic protein shake is always a safe choice

INGREDIENTS

1	scoop	Vegan Protein Powder
½	cup	Coconut Milk, unsweetened
½	cup	Water
1	tsp	Coconut Oil
½	tsp	Ground Cinnamon

METHOD

- Blend all ingredients together and enjoy your shake before or after your workout

TIPS

- Make the shake as soon as you're ready to drink it
- If you don't have a vegan protein powder, you can use Whey or Casein powder
- A chocolate flavored vegan protein powder is recommended in this recipe

قائمة التسوق

الاسبوع التالي

الاحد 29 | الاثنين 30 | الثلاثاء 31 | الاربعاء 1 | الخميس 2 | الجمعة 3 | السبت 4

اليوم

السجل الغذائي

حددي احتياجك من الكالوريز
باستخدام الحاسبه للتبع سجلك الغذائي والماكروز

الحاسبه

الفطور

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

سناك الصباح

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

الغداء

لم يتم اضافة اي وصفة

سناك المساء

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

العشاء

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

حفظ

حاسبه الكالوريز

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
100g	15g	5g	1500
%55	%30	%15	Kcal

معلومات الحاسبه

الوزن	الطول	العمر
100 kg	176 cm	35 yr

الجنس

انثى ● ○ ذكر

نوع الحمية الغذائية

متوازنه ● ○ كيتو

الهدف

خسارة وزن | خسارة 10% من الوزن | **محافظة على الوزن** | كسب وزن

مستوى النشاط

معتاد | خفيف | **معتدل** | نشط جداً

المعلومات المدخلة سيتم استخدامها لحساب الماكرو فقط
ولن يتم ادرجاها في القياسات

احتساب

الخطة الغذائية - متوازنه

قائمة التسوق | الاسبوع التالي

الاحد 29 | الاثنين 30 | الثلاثاء 31 | الاربعاء 1 | الخميس 2 | الجمعة 3 | السبت 4

اليوم

السجل الغذائي

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
100/150 g	20/15 g	5/10 g	400/1500 Kcals

سموثي الرمان
كالوريز 380Kcal | بروتين 50g | دهون 15g | كاربوهيدرات 21g | حذف

سموثي الرمان
كالوريز 380Kcal | بروتين 50g | دهون 15g | كاربوهيدرات 21g | حذف

سموثي الرمان
كالوريز 380Kcal | بروتين 50g | دهون 15g | كاربوهيدرات 21g | حذف

الحاسبه

الفطور +

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري
أكلت | حذف

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري
أكلت | حذف

سناك الصباح +

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري
أكلت | حذف

الغداء +

لم يتم اضافة اي وصفة

سناك المساء +

سموثي الرمان
5 دقائق , 172 كالوري
أكلت | حذف

الخطة الغذائية - متوازنه

تسوق

الاسبوع التالي

الاحد	الاثنين	الثلاثاء	الاربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
29	30	31	1	2	3	4

اليوم

السجل الغذائي

400 Kcals

1500 Kcals

الفطور

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

سناك الصباح

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

الغداء

لم يتم اضافة اي وصفة

سناك المساء

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

العشاء

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

أكلت | حذف

البحث

شوربات | سلطات | فطور | سموثي | المفضلة

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

اضافة

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

اضافة

سموثي الرمان

5 دقائق , 172 كالوري

اضافة

سموثي الرمان والتوت

شخص واحد | 5 دقيقه

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	للحصه الواحده
62g	3g	6g	269 KCal

- إذا كنتي تشعرين بالاكتئاب, سيحسن هذا السموثي من مزاجك , يحتوى على مزيج من المعادن والفيتامينات ستقوم بذلك
- سموثي مفيد للعناية بالبشرة والشعر والجسم
- ممتاز لتناوله بعد التمارين الرياضية او السونا أو المساج
- يساعد في التحكم بمستوى الكولسترول في الدم

المكونات

- 1 كوب رمان
- 1 كوب توت العليق الاحمر رازبيري
- ½ كوب بلوبيري طازج
- ½ كوب ماء جوزالهند

الطريقة

- اخلطي جميع المكونات في الخلاط وتناوليه فورا

الخطة المختارة حالياً

متوازنة

كيتو

نباتي

الخطة المختارة حالياً

متوازنة

تخصيص خطة وجبة الخاص بك مع خبراء التغذية لدينا.
طريقة أفضل للوصول إلى أهدافك من خلال خطة تناسبك!
خصص خطة الوجبات الخاصة بك مع اختصاصيي التغذية
لدينا. طريقة أفضل للوصول إلى أهدافك مع خطة تناسبك!

- اظهار الوصفات المقترحه
- سأختار وصفاتي بنفسي

كيتو

نباتي

الخطة المختارة حالياً

متوازنة

كيتو

تخصيص خطة وجبة الخاص بك مع خبراء التغذية لدينا.
طريقة أفضل للوصول إلى أهدافك من خلال خطة تناسبك!
خصص خطة الوجبات الخاصة بك مع اختصاصيي التغذية
لدينا. طريقة أفضل للوصول إلى أهدافك مع خطة تناسبك!

اظهار الوصفات المقترحه

- سأختار وصفاتي بنفسي

اختاري

نباتي

الخطة المختارة حالياً

كيتو

نباتي

متوازنة

قائمة التسوق

اغلاق

الاسبوع التالي

الاحد | الاثنين | الثلاثاء | الاربعاء | الخميس | الجمعة | السبت

الأطعمة المعلبة والمعبأة

- 2 م. كبيرة زبدة الفول السوداني

الأعشاب والتوابل

- 2 م. صغيرة فلفل حب
- 1 م. كبيرة اكليل الجبل، طازج
- 1 م. كبيرة زعتر مجفف
- 1 م. كبيرة زنجبيل
- ¾ م. صغيرة فلفل اسود
- ½ م. صغيرة مسحوق الفلفل الأحمر الحلو
- ½ حبة مكعب مرق كالو
- ¾ م. صغيرة ملح الهمالايا

الفواكه والخضار

اللحوم والسمك

الحبوب والمكسرات

Cancel

Week Start

Done

Sunday

Monday

Settings

Change Photo

ABOUT ME

Ssjisjdddj

INFOS

Name Anmar Hamad

Username @ anmarmj

Gender Male

Date of Birth 9/28/83

NOTIFICATIONS

Water Settings

Cup Size 250 ml

Daily Target 2 liter

Water Reminders

First Reminder 10:00 AM

Last Reminder 11:00 PM

Interval 1 hour(s)

Reminder Message take your water

SUPPORT

Hannah Johnson
@hannah

You can add your name and goals 🎯 from the settings on top of the page

Friday 20th Aug

🔥	🍏	💧	😴
0	0	0	0
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
🔥 Minutes	0	0	0	0	0	0	0
🍏 Kcal	0	0	0	0	0	0	0
😴 Hours	0	0	0	0	0	0	0
💧 Liter	0	0	0	0	0	0	0

week starts on sunday

Progress Photos

Add your photos weekly to track your progress 💪

Measurements

	Starting	Current
Weight	0 kg	0 kg
Waist	0 cm	0 cm
Chest	0 cm	0 cm
Left Arm	0 cm	0 cm
Right Arm	0 cm	0 cm
Abdomen	0 cm	0 cm
Hip	0 cm	0 cm
Left Thight	0 cm	0 cm
Right Thight	0 cm	0 cm
Left Calf	0 cm	0 cm
Right Calf	0 cm	0 cm

add your height

SUPPORT 1

Hannah Johnson

@hannah

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Hours	6	8	8	8	7	5	10
Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

week starts on sunday

Progress Photos

SEE ALL

Measurements

SEE ALL

Starting		Current	
Weight	100 kg	Weight	100 kg
Waist	100 cm	Waist	100 cm
Chest	100 cm	Chest	100 cm
Left Arm	100 cm	Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm	Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm	Abdomen	100 cm
Hip	100 cm	Hip	100 cm
Left Thight	100 cm	Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm	Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm	Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm	Right Calf	100 cm

height is 176 cm

Friday 20th Aug

15
Miniutes

6 workout completed

1500
Kcal

Protein	Fat	Carbs
5g	15g	100g
%15	%30	%55

2.2
Liter

5
Hours

0 12

Friday 20th Aug

🔥
0
Miniutes

No workout done yet

🍏
0
Kcal

Protein	Fat	Carbs
0g	0g	0g

💧
0
Liter

😴
0
Hours

0 12

Tue 11 Sep

Today

Report

Need help?

0.25 Liter

7% of your daily goal

Water Settings

Add 250 ml

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

calculator Info

Calculator

SLEEP

0 Hours

Sleeping hours

Enter

Home | Workouts | Planer | Food | Profile

MACRO CALCULATOR

Save

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

calculator Info

Age	Height	Weight
35 yr	176 cm	100 kg

Gender — Female — Male

Diet Type — Standard — Keto

Weight Goal

Lose — Lose 10% — **Maintian** — Gain

Activity

Basic — Light — **Moderate** — Very Active

The info you enter will only be used for to calculate your macros and will not be saved in your progress measurements

CALCULATE

MACRO CALCULATOR

Save

Calories	Protein	Fat	Carbs
0 Kcal	0g	0g	0g

calculator Info

Age	Height	Weight
Add	Add	Add

Gender — Female — Male

Diet Type — Standard — Keto

Weight Goal

Lose — Lose 10% — Maintian — Gain

Activity

Basic — Light — Moderate — Very Active

The info you enter will only be used to calculate your macros and will not be saved in your progress measurements

CALCULATE

CALCULATOR INFO

Diet Type

-Balanced: a diet consisting of a variety of different types of food and providing adequate amounts of the nutrients necessary for good health.

-Keto: is well known for being a low carb diet, where the body produces ketones in the liver to be used as energy**.**

Goal

-Lose puts you in a 20% calorie deficit which promotes safe, steady weight loss.

-Lose 10% puts you in a 10% calorie deficit and is intended for those with less than 10 pounds to lose and who also wish to build muscle at the same time.

-Maintain allows you to eat at macro levels that will keep you at your current weight.

-Gain puts you in a 20% calorie surplus and is designed for people who are wanting to build muscle fast in conjunction with a comprehensive weight training program. It can also be used by people who are underweight.

Level of Activity

-Sedentary: Just normal everyday activity like a little walking, a couple flights of stairs, eating etc.

-Light: Any activity that burns an additional 200-400 calories for females or 250-500 calories for a males more than your sedentary amount.

-Moderate: Any activity that burns an additional 400-650 calories for females or 500-800 calories for males more than your sedentary amount.

-Very Active: Any activity that burns more than about 650 calories for females or more than 800 calories for males in addition to your sedentary amount.

Missing Data

~~Warning~~

Please enter the following:

~~The following fields are invalid:~~

- Date of Birth
- Weight
- Height
- Level of Activity
- Goal

OK

Cancel **Height** Done

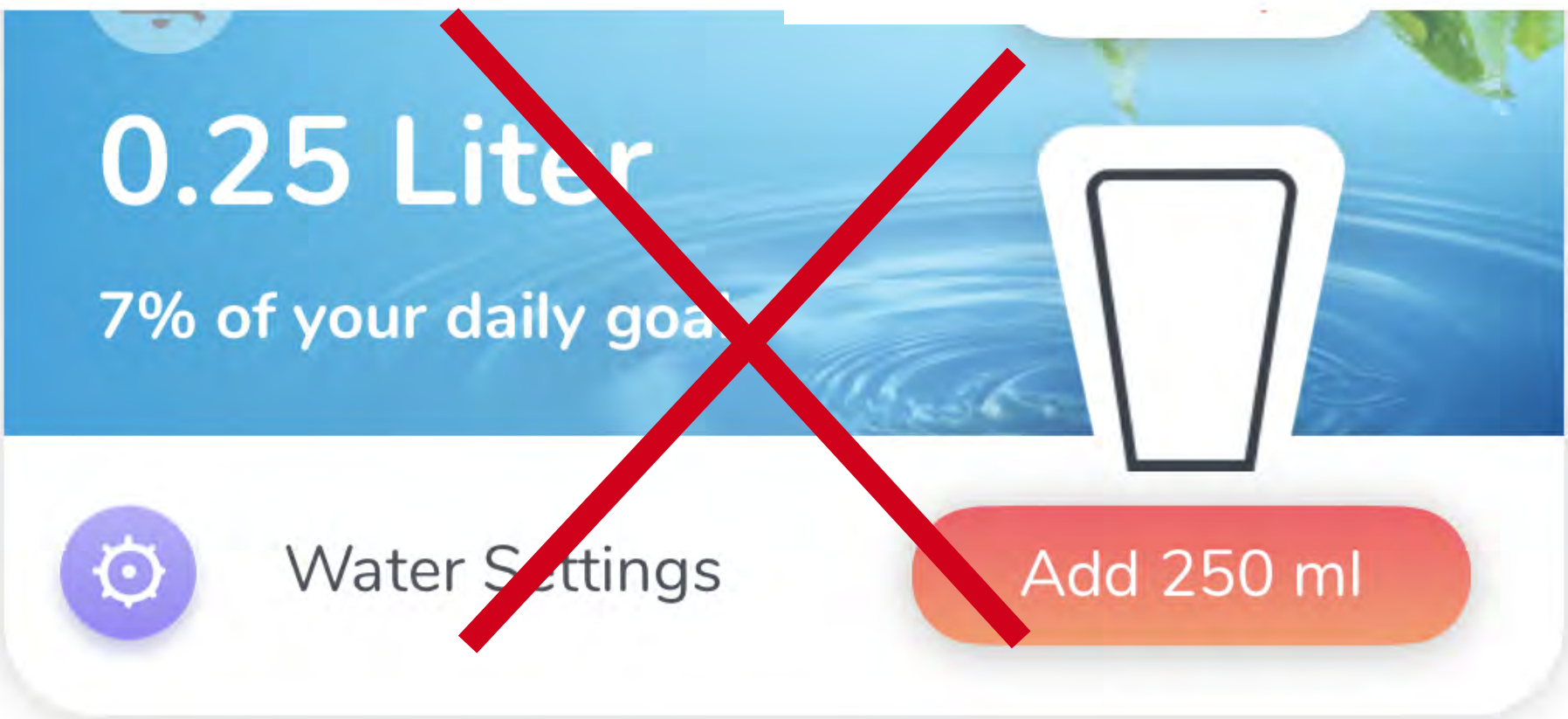
96
97
98
99
100 .00 CM
101 .10
102 .20
103 .30

Tue 11 Sep

Today

Report

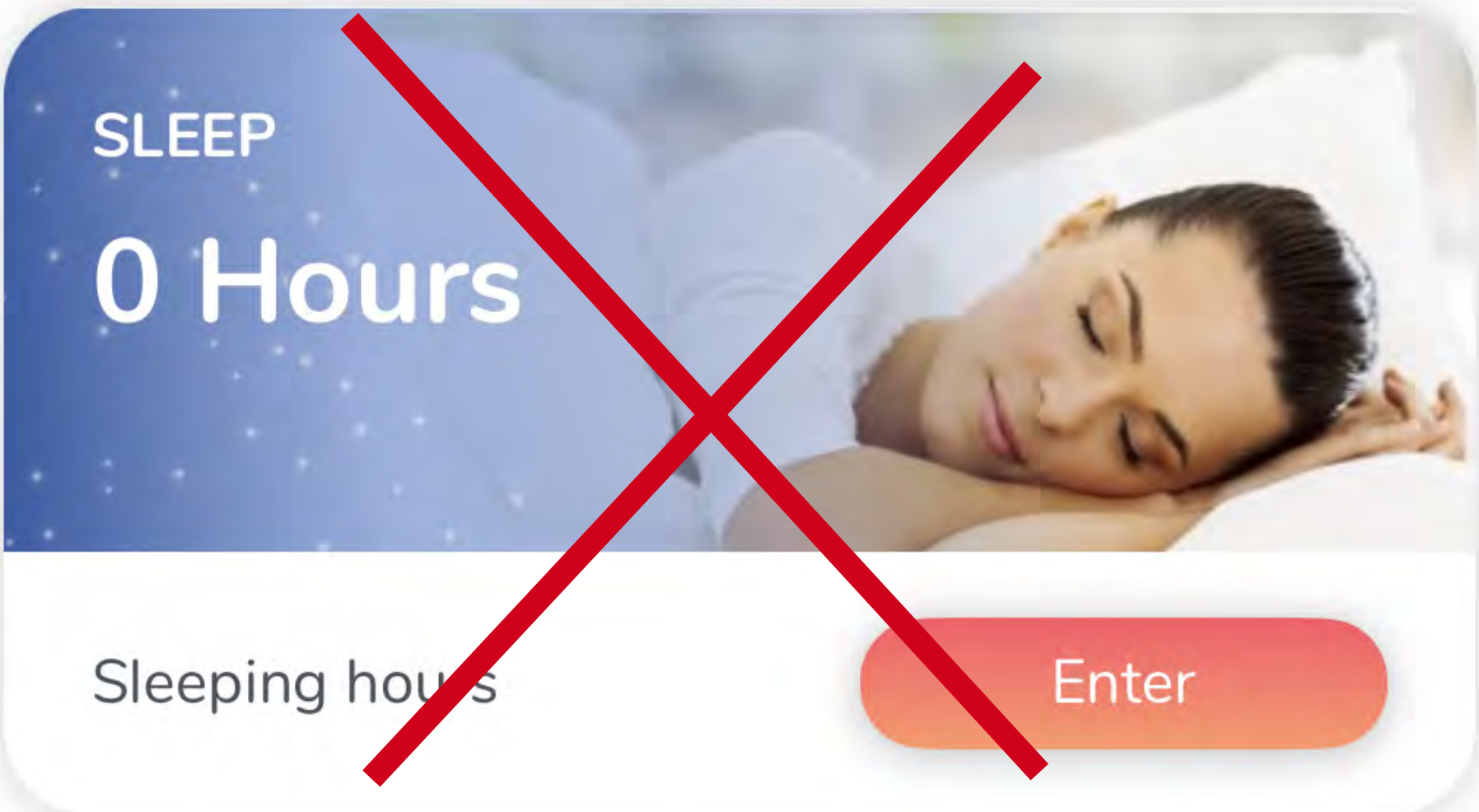
Need help?



كالوريز	بروتين	دهون	كاربوهيدرات
1500 Kcal	5g %15	15g %30	100g %55

الحاسبه

معلومات الحاسبه



Home Workouts Planer Food Profile

حفظ

حاسبه الكالوريز

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
100g	15g	5g	1500
%55	%30	%15	Kcal

معلومات الحاسبه

الوزن	الطول	العمر
100 kg	176 cm	35 yr

الجنس

انثى ● ○ ذكر

نوع الحمية الغذائية

متوازنه ● ○ كيتو

الهدف

خسارة وزن | خسارة 10% من الوزن | **محافظة على الوزن** | كسب وزن

مستوى النشاط

معتاد | خفيف | **معتدل** | نشط جداً

المعلومات المدخلة سيتم استخدامها لحساب الماكرو فقط
ولن يتم ادرجاها في القياسات

احتساب

حفظ

حاسبه الكالوريز

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
0g	0g	0g	0 Kcal

معلومات الحاسبه

الوزن	الطول	العمر
اضافة	اضافه	اضافه

الجنس

انثى ● ○ ذكر

نوع الحمية الغذائية

متوازنه ● ○ كيتو

الهدف

خسارة وزن | خسارة 10% من الوزن | محافظة على الوزن | كسب وزن

مستوى النشاط

معتاد | خفيف | معتدل | نشط جداً

المعلومات المدخلة سيتم استخدامها لحساب الماكرو فقط
ولن يتم ادرجاها في القياسات

احتساب

الإعدادات

تغير الصوره

معلوماتي

Ssjisjdddj

المعلومات

الاسم	Anmar Hamad
اسم المستخدم	@ anmarmj
الجنس	ذكر
تاريخ الميلاد	9/28/83

التنبيهات ~~إعدادات الماء~~

حجم الكأس	250 ml
الهدف اليومي	2 liter
التذكير بشرب الماء	
أول تذكير	10:00 AM
آخر تذكير	11:00 PM
فترات التنبيه	1 ساعات
نص الرساله	اشربي الماء يا جميلة

مساعدة

حنان جونسون
@hannah

من الاعدادات أعلى الصفحه أضيفي اسمك و هدفك 🎯.

الجمعة 20 اغسطس

🔥	🍏	💧	😴
0	0	0	0
دقائق	كالوري	لتر	ساعات

التقرير الأسبوعي

يونيو 2018	الاحد 29	الأثنين 30	الثلاثاء 31	الاربعاء 1	الخميس 2	الجمعة 3	السبت 4
🔥 دقائق	0	0	0	0	0	0	0
🍏 كالوري	0	0	0	0	0	0	0
😴 ساعات	0	0	0	0	0	0	0
💧 لتر	0	0	0	0	0	0	0

الأحد بداية الأسبوع

صور التقدم

اضيفي صورك اسبوعيا
كي تتابعي تقدمك 💪

القياسات

سجلي طولك

الرئيسية | التمرينات | المنظمه | الوصفات | حسابي

مساعده 1

حنان جونسون

@hannah

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية. الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

الجمعة 20 اغسطس

5	2.2	1500	15
ساعات	لتر	كالوري	دقائق

التقرير الأسبوعي

يونيو 2018	الاحد 29	الأثنين 30	الثلاثاء 31	الاربعاء 1	الخميس 2	الجمعة 3	السبت 4
دقائق	10	5	7	8	8	8	6
كالوري	400	300	200	0	500	2300	2200
ساعات	10	5	7	8	8	8	6
لتر	1	2	2	2	1.5	1.2	2

الأحد بداية الأسبوع

صور التقدم

المزيد

القياسات

المزيد

البداية	الوزن 100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

الحالي	الوزن 100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

طولي 176 سم

الجمعة 20 اغسطس

اتممت 6 تمارين

15
دقائق

كاربوهيدرات	دهون	بروتين
100g	15g	5g
%55	%30	%15

1500
كالوري

2.2
لتر

5
ساعات

0 12

الجمعة 20 اغسطس

لم تقومي باي تمرين اليوم

🔥
0
دقائق

كاربوهيدرات	دهون	بروتين
0g	0g	0g

🍏
0
كالوري

💧
0
لتر

😴
0
ساعات

0 — 12

نوع الحميه الغذائية

متوازنه: نظام غذائي يتكون من مجموعة متنوعة من أنواع مختلفة من المواد الغذائية ويوفير كميات كافية من العناصر الغذائية اللازمة لصحة جيدة.

-كيتو: نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات , حيث ينتج الجسم الكيتونات في الكبد لاستخدامها كطاقة.

الهدف

- خسارة وزن : انقاص في الكالوريز بنسبة 20% , مما يعزز خسارة الوزن بشكل ثابت و مستقر.

- خسارة 10% من الوزن: انقاص في الكالوريز بنسبة 10% وهو مخصص للأشخاص الذين يريدون خسارة اقل من 10 أرطال ,و أيضًا يرغبون في بناء العضلات في نفس الوقت.

- محافظة على الوزن: تناول الطعام في المستويات قليلة من الكالوريز للمحافظة على وزنك الحالي.

- كسب وزن: زيادة في الكالوريز بنسبة 20% , وهو مصمم للأشخاص الذين يرغبون في بناء العضلات بسرعة بالتزامن مع برنامج تدريبي مكثف. ويمكن أيضا أن تستخدم من قبل الأشخاص الذين يعانون من نقص في الوزن.

مستوى النشاط

- معتاد: النشاط اليومي المعتاد مثل المشي قليلاً وصعود ونزول الدرج وتناول الطعام وما إلى ذلك.

- خفيف: أي نشاط يحرق 200-400 كالوري للإناث أو 250-500 كالوري للذكور أكثر من النشاط المعتاد.

- معتدل: أي نشاط يحرق 400-650 كالوري للإناث أو 500-800 كالوري للذكور أكثر من النشاط المعتاد.

- نشط جدا: أي نشاط يحرق أكثر من حوالي 650 كالوري للإناث أو أكثر من 800 كالوري للذكور بالإضافة إلى النشاط المعتاد.

اكمال المعلومات

~~تنبيه~~

يرجى إدخال المعلومات التاليه

- مستوى النشاط
- الهدف

تم

تم

الطول

إلغاء

.50
.60
.70
.80

10 .90 CM

11
12
13

الأحد

Monday

GYMNADZ

Is Intermittent Fasting better than Calorie Restriction?

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

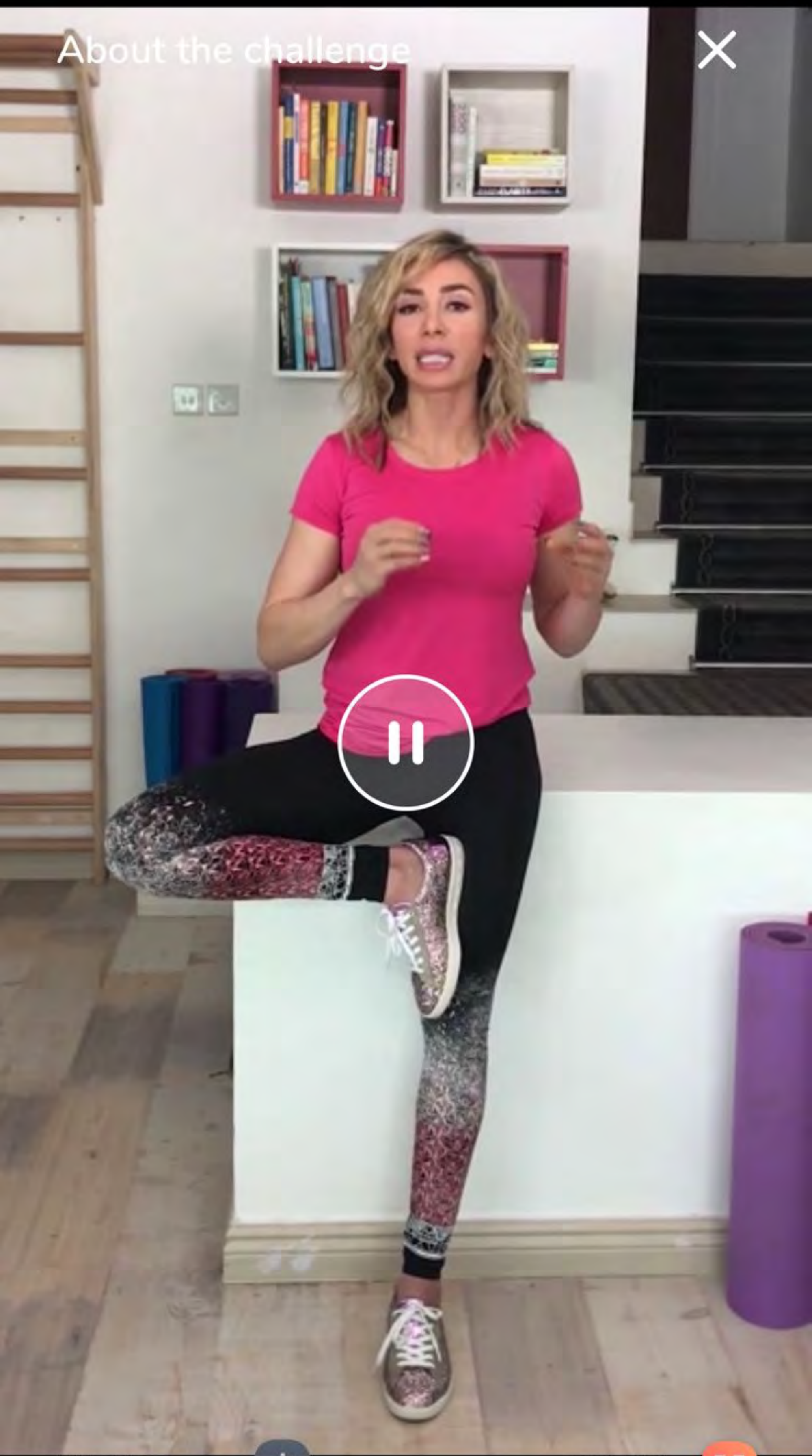
3s ago

The very best summer salads to enjoy and get fit ! 🌈

Love yourself first Healthy life and start moving don't give life is not worth to stand down n... more

3s ago

Home Workouts Planer Food Profile


About the challenge
00:21
01:01

Workout Library

Downloads Favorites

Filter Search Sort

6 workouts

Warm Up

Warming up will help your body achieve full range of motion during your workouts and help prevent injury.

5 workouts

Cool Down

These yoga inspired cool downs are the perfect conclusions to your workouts.

20 workouts

Basic

Short and easy low imact workouts, a great introduction to an active life

20 workouts

Get Ready

Short circuit workouts that can easily fit into any lifestyle, designed to challenge and push your boundaries.

26 workouts

Conditioning

Home Workouts Planer Food Profile

2:45

Sat 8 Sep

Today

Report

Get Ready

It's time to get moving

Change Program

Go to day 15

Live lighter

with three smoothies a day

Change Program

Go to day 3

Empty

0 Liters

0% of your daily goal

Recipe Library

Favorites

Filter Search Sort

48 recipes

Fitness Smoothies

Easy to prepare nutritious smoothies. It's best to prepare your smoothie and consume it as soon as it's made.

35 recipes

Breakfast Choices

Not sure what you want to eat this morning??? Try these nutritious breakfast ideas that are easy and quick...

35 recipes

Refreshing Salads

A variety of the right salads will have huge impact on your health and happiness

24 recipes

Super Soups

These soup are fantastic and they are exactly what the doctor ordered. Vitamins, antioxidants, flab fighters, im...

43 recipes

Lunch or Dinner

SUPPORT

My Name
@hannah

You can add your name and goals 🎯 from the settings on top of the page

Progress Photos

Add your photos weekly to track your progress 💪

Measurements

Starting		Current	
Weight	**0 kg**	**Weight**	**0 kg**
Waist	0 cm	Waist	0 cm
Chest	0 cm	Chest	0 cm
Left Arm	0 cm	Left Arm	0 cm
Right Arm	0 cm	Right Arm	0 cm
Abdomen	0 cm	Abdomen	0 cm
Hip	0 cm	Hip	0 cm
Left Thight	0 cm	Left Thight	0 cm
Right Thight	0 cm	Right Thight	0 cm
Left Calf	0 cm	Left Calf	0 cm
Right Calf	0 cm	Right Calf	0 cm

add your height

SUPPORT 1

Hannah Johnson

@hannah

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Progress Photos

SEE ALL

Measurements

SEE ALL

Starting		Current	
Weight	100 kg	Weight	100 kg
Waist	100 cm	Waist	100 cm
Chest	100 cm	Chest	100 cm
Left Arm	100 cm	Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm	Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm	Abdomen	100 cm
Hip	100 cm	Hip	100 cm
Left Thight	100 cm	Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm	Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm	Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm	Right Calf	100 cm

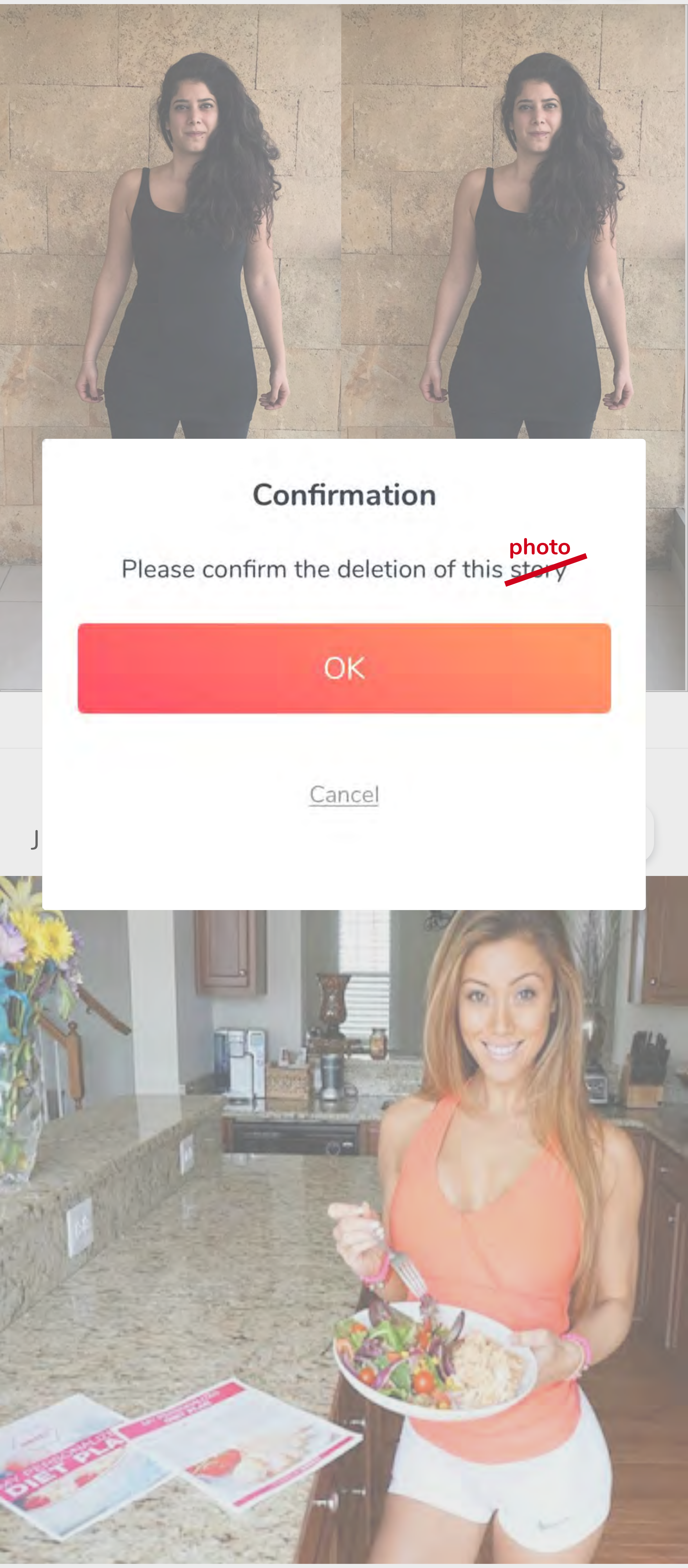
My height is 176 cm

Progress Photos

July 16, 2018

July 16, 2018

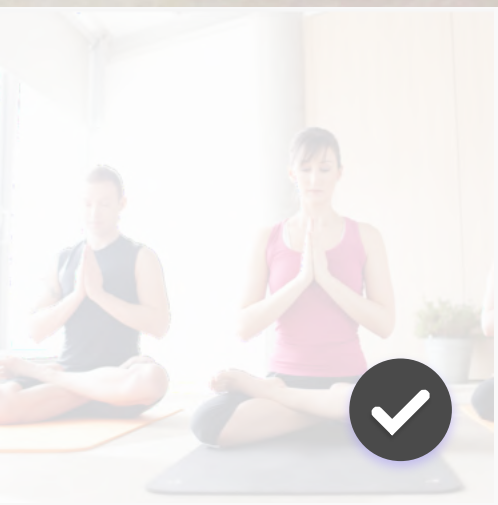
July 16, 2018

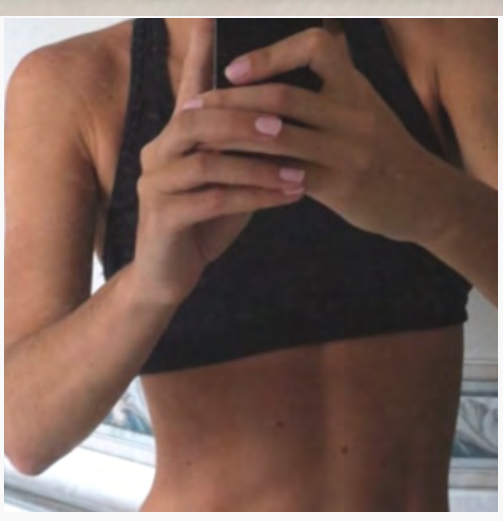

Confirmation
Please confirm the deletion of this ~~story~~ photo
OK
Cancel

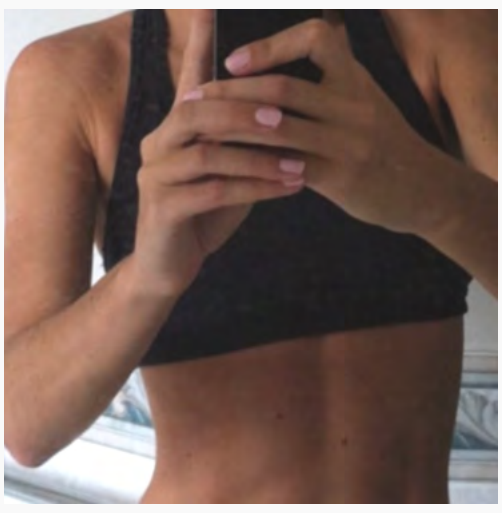
Cancel

Cameral Roll

Save







Mesuarments

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

July 16,2018

Weight	100 kg

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

Cancel

New Mesuarments

Save

Weight	Add
Waist	Add
Chest	Add
Left Arm	Add
Right Arm	Add
Abdomen	Add
Hip	Add
Left Thigh	Add
Right Thigh	Add
Left Calf	Add
Right Calf	Add

نصائح غذائية للحفاظ على الرشاقة

شرب كمياتٍ وفيرةٍ من الماء, ويعتبر الماء هو أحد المشروبات التى ينصح بشربها أثناء النهار, وذلك ...المزيد

قبل ٣ ثواني

أفضل السلطات الصيفية للاستمتاع والحصول على لياقتهم البدنية! 🌈

شرب كمياتٍ وفيرةٍ من الماء, ويعتبر الماء هو أحد المشروبات التى ينصح بشربها أثناء النهار, وذلك ...المزيد

قبل ٣ ثواني

مساعدة

إسمي
@hannah

من الاعدادات أعلى الصفحه أضيفي اسمك و هدفك 🎯.

صور التقدم

اضيفي صورك اسبوعيا
كي تتابعي تقدمك 💪

القياسات

سجلي طولك

الرئيسية | التمرينات | المنظمه | الوصفات | حسابي

مساعده 1

حنان جونسون

@hannah

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية. الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

صور التقدم

المزيد

القياسات

المزيد

البداية		الحالي	
الوزن	100 kg	الوزن	100 kg
Waist	100 cm	Waist	100 cm
Chest	100 cm	Chest	100 cm
Left Arm	100 cm	Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm	Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm	Abdomen	100 cm
Hip	100 cm	Hip	100 cm
Left Thight	100 cm	Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm	Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm	Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm	Right Calf	100 cm

طولي 176 سم

صور التقدم

7 يناير 2018

7 يناير 2018

القياسات

7 يناير 2018

الوزن	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

7 يناير 2018

Weight	100 kg

7 يناير 2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

Is Intermittent Fasting better than Calorie Restriction?

Love yourself first Healthy life and start moving don’t give life is not worth to stand down na... more

3s ago

The very best summer salads to enjoy and get fit ! 🌈

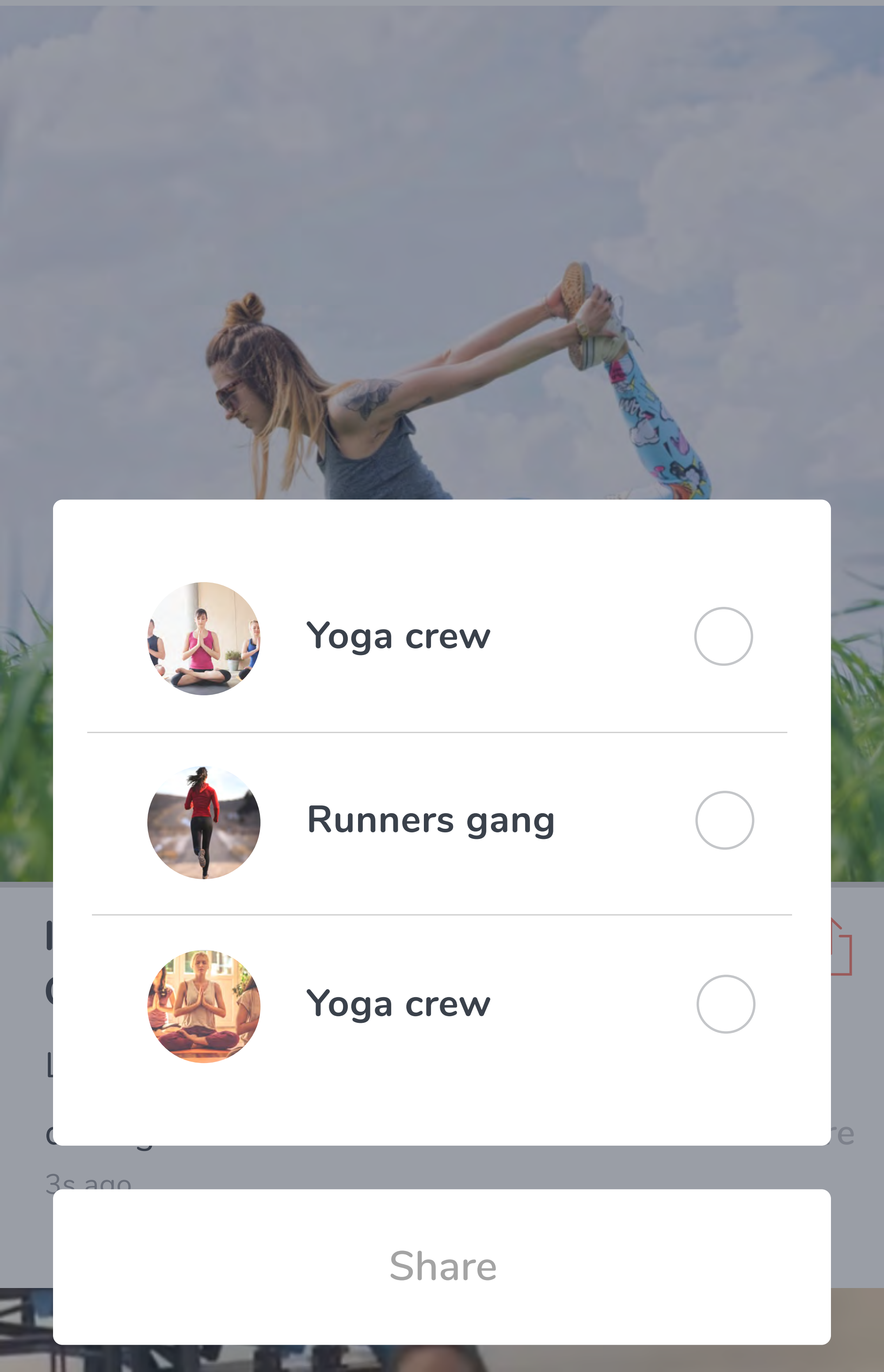
Love yourself first Healthy life and start moving don’t give life is not worth to stand down na... more

3s ago

Share to WhatsApp

Share with your Groups

Cancel


10
Yoga crew
Runners gang
Yoga crew
Share

Yoga crew

Runners gang

Yoga crew

Share

2:30

◀ GymNadz

LTE

Cancel

Search

FREQUENTLY CONTACTED

Nadz Jag

Keno

Sara Leanology

Karen Matter

Haneen

RECENT CHATS

Nadz Jag

Aseel Ali

Ramiz Alami

Anmar Animator

My Goal

Lose Weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Close

@hanna

Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg

19 Aug 2018 - 25 Aug 2018

	Sun	Mon	Tue	Wed	Tue	Fri	Sat
Workouts	8	0	4	2 0	5	3	4
Calories	2200	1 . 2	1 . 5	2 .2	3 . 2	5	4 . 2
Water		1 . 2	1 . 5	2 .2	3 . 2	5	4 . 2

12:22

Hannah Johnson

@hannah

Only my groups can see
my profile😎

12:22

Hannah Johnson

@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Yesterday

completed the Get Ready program
12:00 PM

12:22

Hannah Johnson

@hannah

Only my groups can see my profile😎

Invite

Report

Cancel

10

Hannah Johnson

@hannah

Private

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

ت

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Yesterday

completed the Get Ready program
12:00 PM

Hannah Johnson

@hannah

Only my groups can see my profile😎

This is how your profile looks for others. You can make your account public from Settings

My Name
@hannah

Private

I will ...?

You can write more about your goals here 🎯

just click on the settings

My Day

Friday 20th Aug

0	0	0	0
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

My Groups

Your groups will show here 🤝

My Activities

Today

Your activities will show here 🍏🔥

10

Hannah Johnson
@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

2.2

2.6 liter

330 ml

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

10

Hannah Johnson

@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

Calories	Protein	Fat	Carbs
1500 Kcal	2.2 g	2.2 g	2.2 g

meal plan

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

10

Hannah Johnson
@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

Completed workout today

15
minutes

workout plan

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

10

Hannah Johnson

@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

8

hours

0 12

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Home Workouts Groups Food Profile

12:22

Macros Calculator

Save

Calories	**2200** Kcal	
Protein	**15** g	15%
Fat	**15** g	30%
Carbs	**15** g	15%

Calculator Info

35 yr | 176 cm | 100 kg

Gender — Female — Male

Diet Type — Standard — Keto

Weight Goal

Lose — Lose 10% — **Maintian** — Gain

Activity

Basic — Light — **Moderate** — Very Active

The personal info you enter below will only be used for the calulator, and will not be saved in your progress data

CALCULATE

12:22

Water Needs

Save

2.2

liter

Recommended Intake

35 yr

100 kg

The personal info you enter below will only be used for the calulator, and will not be saved in your progress data

CALCULATE

12:22

Macros Calculator

Save

Calories	0 Kcal
Protein	0 g
Fat	0 g
Carbs	0 g

Calculator Info

Age | Height | Weight

Gender — Female — Male

Diet Type — Standard — Keto

Weight Goal

Lose — Lose 10% — Maintian — Gain

Activity

Basic — Light — Moderate — Very Active

The personal info you enter below will only be used for the calulator, and will not be saved in your progress data

CALCULATE

10

Hannah Johnson

@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

2.2

2.6 liter

330 ml

My Groups

10

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Home | Workouts | Groups | Food | Profile

My Activites

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Yesterday

completed the Get Ready program
12:00 PM

12/08/2018

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

10/08/2018

completed the Get Ready program
12:00 PM

12:22

Water Nofication

Save

Water Reminders	
First Reminder	10:00 AM
Last Reminder	11:00 PM
Interval	1 hour(s)
Reminder Message	take your water

Export

BMI: 34

This is 5 Kg above the normal range😕

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Calories Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Sleep Hours	6	8	8	8	7	5	10
Water Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

My week starts on Sunday

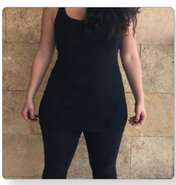
Progress photos

SEE ALL

Starting

Dec 15,2017

Current



July 16,2018

Measurements

SEE ALL

Starting Weight

120 kg

Dec 15,2017

Current Weight

100 kg

July 16,2018

Tools

Macros Calculator

2200 Kcal

CALCULATE

Water Needs

2.2 liter

CALCULATE

10

Hannah Johnson

@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	0	15	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

Calories	Protein	Fat	Carbs
0 Kcal	0 g	0 g	0 g

meal plan

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

10

Hannah Johnson

@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	0	5
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

Completed workout today

0

minutes

workout plan

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout

9:30 AM

completed day1 - Get Ready program

8:00 AM

10

Hannah Johnson
@hannah

I will lose weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Day

Friday 20th Aug

2.2	1500	15	0
Liter	Kcal	Miniutes	Hours

0
hours

0 12

My Groups

Yoga Crew

Runners gang

The ultim...

My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Home Workouts Groups Food Profile

12:22

Aug 29,2018

Save

Height	170 cm
Weight	55 kg
Waist	Add
Chest	Add
Left Arm	Add
Right Arm	Add
Abdomen	Add
Hip	Add
Left Thight	Add
Right Thight	Add
Left Calf	Add
Right Calf	Add

12:22

Measurements

July 16,2018

Edit

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

July 9,2018

Edit

Hip	100 cm
Left arm	100 cm

Dec 15,2017

Edit

Waist	100 kg
Hip	100 cm
Weight	120 kg
Left arm	100 cm

12:22

Settings

Done

Change Photo

ABOUT ME

Name	Hannah Johnson
Username	@hannah
Gender	Female
Date of birth	04/06/1987
Goal	Lose weight
Description	Join the most motivated team on Gymnadz in an amazing journey toward strenght discovery. It's time to be your better self and find confidence, love and inner peace. Let's do it!

PRIVACY

Profile	Private

NOTIFICATIONS

Water Reminders

First Reminder	10:00 AM
Last Reminder	11:00 PM
Interval	1 hour(s)
Reminder Message	take your water

ACCOUNT

Email	hannah@gmail.com
Password	••••••••••
Country	United Kingdom
Language	English
Membership	Free

ABOUT GYMNADZ

Terms and conditions

Privacy policy

Contact support

RATE THE APP

Logout

12:22

Water Needs

Save

0

liter

Age

Weight

The personal info you enter below will only be used for the calulator, and will not be saved in your progress data

CALCULATE

PRIVATE

10

Hannah Johnson

@hannah

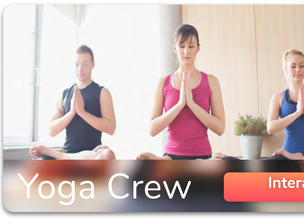
Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

My Progress

Friday 20th Aug

15	1500	2.2	5
Miniutes	Kcal	Liter	Hours

My Groups



My Activities

SEE ALL

Today

completed warm up workout
9:30 AM

completed day1 - Get Ready program
8:00 AM

Yesterday

completed the Get Ready program
12:00 PM

Home Workouts Groups Food Profile

Friday 20th Aug

15
Miniutes

6 workout completed

1500
Kcal

Protein	Fat	Carbs
5g	15g	100g
%15	%30	%55

2.2
Liter

5
Hours

0 12

Export

BMI: 0

Once you add height and weight to the Measurements below your BMI will show

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	0	0	0	0	0	0	0
Calories Kcal	0	0	0	0	0	0	0
Sleep Hours	0	0	0	0	0	0	0
Water Liter	0	0	0	0	0	0	0

My week starts on Sunday

Progress photos

Starting

Current

Measurements

Starting Weight

0 kg

Current Weight

0 kg

Tools

Macros Calculator

0 Kcal

CALCULATE

Water Needs

0 liter

CALCULATE

12:22

July 9,2018

Save

Height	170 cm
Weight	Add
Waist	Add
Chest	Add
Left Arm	100 cm
Right Arm	Add
Abdomen	Add
Hip	100 cm
Left Thight	Add
Right Thight	Add
Left Calf	Add
Right Calf	Add

12:22

Progress photos

July 16,2018

Apr 20,2018

Dec 15,2017

12:22

Progress photos

July 16,2018

Apr 20,2018

Replace

Delete

Cancel

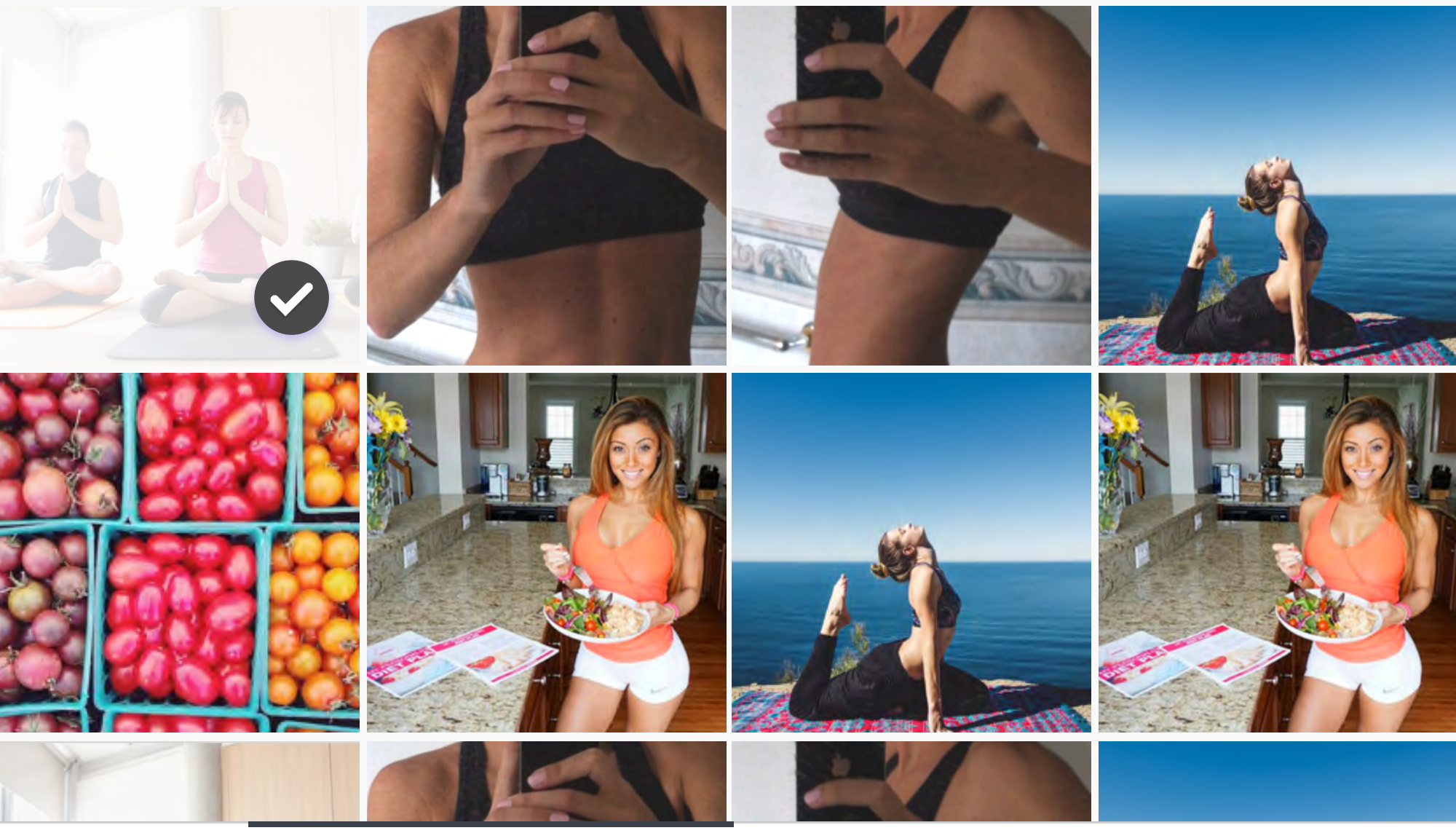
12:22

Cancel

Cameral Roll

Save

Camera Roll



Library

Camera

12:22

Cancel Photo Save

Library Camera

My Progress

Lose Weight

Your BMI is 34, this is 5 Kg above the normal range

Weekly Report

June 2018	Sun 29	Mon 30	Tue 31	Wed 1	Thu 2	Fri 3	Sat 4
Minutes	6	8	8	8	7	5	10
Kcal	2200	2300	500	0	200	300	400
Hours	6	8	8	8	7	5	10
Liter	2	1.2	1.5	2	2	2	1

My week starts on Sunday

Progress Photos

Add new

Dec 15,2017

July 16,2018

Measurements

176 cm

Add new

Dec 15,2017

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	100 cm
Left Arm	100 cm
Right Arm	100 cm
Abdomen	100 cm
Hip	100 cm
Left Thight	100 cm
Right Thight	100 cm
Left Calf	100 cm
Right Calf	100 cm

Progress photos

July 16, 2018

July 16, 2018

Messurments

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

July 16,2018

Weight	100 kg

July 16,2018

Weight	100 kg
Waist	100 cm
Chest	99 cm

Aug 29,2018

Save

Weight	55 kg
Waist	Add
Chest	Add
Left Arm	Add
Right Arm	Add
Abdomen	Add
Hip	Add
Left Thight	Add
Right Thight	Add
Left Calf	Add
Right Calf	Add

My Goal

Lose Weight

Writer, speaker, life + fitness coach. Movement in your body creates movement in your life. Creator of Shrink Session Workout + Soul Stroll

Close

@hanna

Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg
Weight	55 kg

19 Aug 2018 - 25 Aug 2018

	Sun	Mon	Tue	Wed	Tue	Fri	Sat
Workouts	8	0	4	2 0	5	3	4
Calories	2200	1 . 2	1 . 5	2 .2	3 . 2	5	4 . 2
Water		1 . 2	1 . 5	2 .2	3 . 2	5	4 . 2

حنان جونسون

@hannah

فقط المنتسبين لمجموعاتي
يمكنهم رؤية حسابي الشخصي 😎

هكذا يرى الاخرين حسابك الشخصي
يمكنك تغيره من خلال
الاعدادات

خاص

اسمي
@hannah

هدفي ...؟

يمكنك كتابة تفاصيل اكثر عن هدفك 🎯
من خلال الاعدادات

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

0	0	0	0
ساعة	دقيقة	كالوري	لتر

مجموعاتي

سيتم عرض مجموعاتك هنا 🤝

نشاطاتي

اليوم

سيتم عرض نشطاتك اليومية هنا 🍏🔥

10

حنان جونسون

@hannah

خاص

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	2.2
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

مجموعاتي

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء

9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات

8:00 AM

البارحه

تم انهاء برنامج المبتدائات

12:00 PM

10

خاص

حنان جونسون
@hannah

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	2.2
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

2.6 لتر

330 مل

2.2

مجموعاتي

Crew

Runners gang

The ultim...

10

البطلات

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

الرئيسية | التمرينات | المجموعات | الوصفات | حسابي

10

حنان جونسون
@hannah

خاص

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	2.2
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
2.2 غرام	2.2 غرام	2.2 غرام	1500 كالوري

خطة التغذية

مجموعاتي

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

10

حنان جونسون
@hannah

خاص

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	2.2
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

تم انهاء من تمارين اليوم

15
دقيقه

خطة التمرينات

مجموعاتي

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

10

حنان جونسون

@hannah

خاص

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	2.2
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

8
ساعات

0 12

مجموعاتي

10

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء

9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات

8:00 AM

12:22

طباعة

مؤشر كتلة الجسم : 34

5 كج فوق المعدل الطبيعي 🤔

التقرير الأسبوعي

يونيو 2018	السبت 4	الجمعة 3	الخميس 2	الاربعاء 1	الثلاثاء 31	الأثنين 30	الاحد 29
التمارين دقائق 🔥	6	8	8	8	7	5	10
كالوريز كالوري 🍏	2200	2300	500	0	200	300	400
ساعات النوم 😴	6	8	8	8	7	5	10
الماء لتر 💧	2	1.2	1.5	2	2	2	1

بداية الأسبوع الأحد

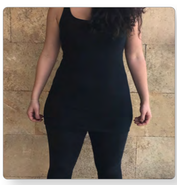
صور التقدم

اظهار الكل

البداية

ديسمبر 15/2017

الحالي



يوليو 16/2018

+

القياسات

اظهار الكل

اول وزن

120
كج

ديسمبر 15/2017

الوزن الحالي

100
كج

يوليو 16/2018

+

أدوات

حاسبه الكالوريز

2200 كالوري

احتساب

الأحتياج اليومي للماء

2.2 لتر

احتساب

12:22

حفظ

حاسبة الكالوريز

كالوريز	2200 كالوري	
بروتين	15 غرام	15%
دهون	15 غرام	30%
كربوهيدرات	15 غرام	15%

معلومات الحاسبة

100 كج | 176 سم | 35 سنه

الجنس: انثى ○ ذكر

نوع الحميه الغذائيه: متوازنه ○ كيتو

الهدف

كسب وزن | **محافظة على الوزن** | خسارة 10% من وزن | خسارة وزن

مستوى النشاط

نشط جداً | **معتدل** | خفيف | معتاد

لن يتم استخدام المعلومات الشخصية التي تدخلها أدناه إلا في الآلة الحاسبة , ولن يتم حفظها في بيانات التقدم

احتساب

12:22

حفظ

الأحتياج اليومي للماء

2.2

لتر

الموصى به

100 كج

35 سنه

لن يتم استخدام المعلومات الشخصية التي تدخلها أدناه إلا في الآلة الحاسبة , ولن يتم حفظها في بيانات التقدم

احتساب

12:22

حفظ

حاسبة الكالوريز

كالوريز	0 كالوري
بروتين	0 غرام
دهون	0 غرام
كربوهيدرات	0 غرام

معلومات الحاسبة

الوزن | الطول | العمر

الجنس: انثى ● ○ ذكر

نوع الحميه الغذائيه: متوازنه ● ○ كيتو

الهدف

كسب وزن | محافظة على الوزن | خسارة 10% من وزن | **خسارة وزن**

مستوى النشاط

نشط جداً | معتدل | خفيف | **معتاد**

لن يتم استخدام المعلومات الشخصية التي تدخلها أدناه إلا في الآلة الحاسبة , ولن يتم حفظها في بيانات التقدم

احتساب

12:22

حنان جونسون

@hannah

فقط المنتسبين لمجموعاتي

يمكنهم رؤية حسابي الشخصي 😎

12:22

حنان جونسون
@hannah

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	2.2
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

مجموعاتي

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

البارحه

تم انهاء برنامج المبتدائات
12:00 PM

12:22

حنان جونسون

@hannah

فقط المنتسبين لمجموعاتي
يمكنهم رؤية حسابي الشخصي 😎

دعوة للانضام الى المجموعة

تبليغ

إلغاء

12:22

نشاطاتي

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء

9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات

8:00 AM

البارحه

تم انهاء برنامج المبتدائات

12:00 PM

اغسطس 12/2018

تم انهاء تمرين الاحتماء

9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات

8:00 AM

اغسطس 10/2018

تم انهاء برنامج المبتدائات

12:00 PM

12:22

حفظ

تنبيهات شرب الماء

التذكير بشرب الماء

أول تذكير 10:00 AM

آخر تذكير 11:00 PM

فترات التنبيه 2 ساعات

نص الرسالة اشربي الماء يا جميلة

12:22

حفظ

اغسطس 29/2018

الطول	170 سم
الوزن	55 كج
الخصر	إضافه
الصدر	إضافه
الذراع الأيسر	إضافه
الذراع الأيمن	إضافه
البطن	إضافه
الورك	إضافه
الفخذ الأيسر	إضافه
الفخذ الأيمن	إضافه
البطه اليسرى	إضافه
البطه اليمنى	إضافه

12:22

القياسات

يوليو 16/2018

تحديث

الوزن	100 كج
الخصر	100 سم
الصدر	99 سم

يوليو 9/2018

تحديث

الورك	100 كج
الذراع الأيسر	100 سم
الصدر	99 سم

ديسمبر 15/2017

تحديث

الخصر	100 سم
الورك	100 سم
الوزن	120 كج
الذراع الأيسر	100 سم

12:22

تم

الإعدادات

تغير الصوره

المعلومات

الاسم	حنان جونسون
اسم المستخدم	@hannah
الجنس	انثى
تاريخ الميلاد	04/06/1987
الهدف	خسارة الوزن
شرح الهدف	الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية. الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

الخصوصية

الملف الشخصي	خاص

التنبيهات

التذكير بشرب الماء	
أول تذكير	10:00 AM
آخر تذكير	11:00 PM
فترات التنبيه	٢ ساعات
نص الرساله	إشربي الماء يا جميله

الحساب

Email	hannah@gmail.com
Password	••••••••••
Country	United Kingdom
Language	English
Membership	Free

عن جم نادز

Terms and conditions
Privacy policy
Contact support

قيمي التطبيق

تسجيل الخروج

12:22

حفظ

الأحتياج اليومي للماء

0

لتر

الوزن

العمر

لن يتم استخدام المعلومات الشخصية التي تدخلها أدناه إلا في الآلة الحاسبة , ولن يتم حفظها في بيانات التقدم

احتساب

10

خاص

حنان جونسون
@hannah

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

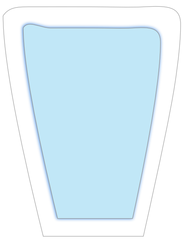
يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	0
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

الهدف اليومي

حجم الكأس



إعدادات الماء

مجموعاتي

10

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

10

حنان جونسون
@hannah

خاص

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

ساعات	دقيقه	كالوري	لتر
5	15	0	2.2

كاربوهيدرات	دهون	بروتين	كالوريز
0 غرام	0 غرام	0 غرام	0 كالوري

خطة التغذية

مجموعاتي

Crew

Runners gang

The ultim...

البطلات

10

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

10

حنان جونسون
@hannah

خاص

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

5	15	1500	2.2
ساعات	دقيقه	كالوري	لتر

تم انهاء من تمارين اليوم

0
دقيقه

خطة التمرينات

مجموعاتي

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

10

خاص

حنان جونسون
@hannah

هدفي خسارة الوزن

الكاتب والمتحدث والحياة + مدرب اللياقة البدنية.
الحركة في جسمك يخلق حركة في حياتك. خالق
انكماش جلسة تجريب + الروح نزهة

يومي

الجمعة 20 اغسطس 2018

0	15	1500	2.2
ساعه	دقيقه	كالوري	لتر

0
ساعه

0 — 12

مجموعاتي

البطلات

The ultim...

Runners gang

Crew

نشاطاتي

اظهار الكل

اليوم

تم انهاء تمرين الاحتماء
9:30 AM

تم انهاء اليوم الاول - من برنامج المبتدائات
8:00 AM

12:22

طباعة

مؤشر كتلة الجسم : 0

بمجرد إضافة الطول والوزن إلى القياسات أدناه سوف
تظهر مؤشر كتلة الجسم الخاص بك

التقرير الأسبوعي

يونيو 2018	السبت 4	الجمعة 3	الخميس 2	الاربعاء 1	الثلاثاء 31	الأثنين 30	الاحد 29
التمارين دقائق	0	0	0	0	0	0	0
كالوريز كالوري	0	0	0	0	0	0	0
ساعات النوم	0	0	0	0	0	0	0
الماء لتر	0	0	0	0	0	0	0

بداية الأسبوع الأحد

صور التقدم

اظهار الكل

البداية

الحالي

القياسات

اظهار الكل

اول وزن

0
كج

الوزن الحالي

0
كج

أدوات

حاسبه الكالوريز

0 كالوري

احتساب

الأحتياج اليومي للماء

0 لتر

احتساب

12:22

حفظ

يوليو 9/2018

الطول	170 سم
الوزن	إضافه
الخصر	إضافه
الصدر	إضافه
الذراع الأيسر	100 سم
الذراع الأيمن	إضافه
البطن	إضافه
الورك	100 سم
الفخذ الأيسر	إضافه
الفخذ الأيمن	إضافه
البطه اليسرى	إضافه
البطه اليمنى	إضافه

12:22

صور التقدم

يوليو 16/2018

ابريل 16/2018

ديسمبر 15/2017

12:22

صور التقدم

يوليو 16/2018

ابريل 16/2018

تغير الصوره

حذف

إلغاء

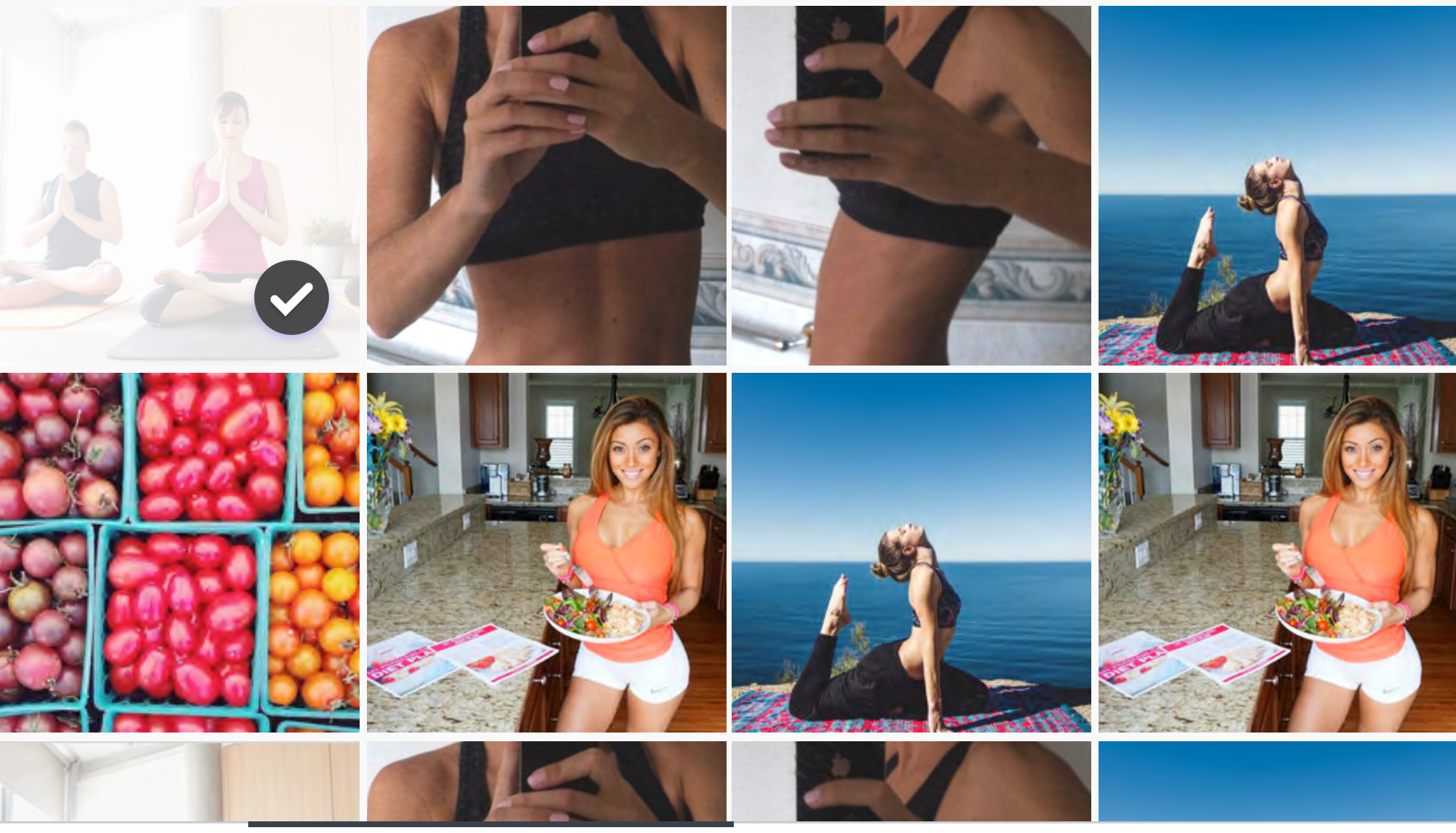
12:22

حفظ

البوم الصور

إلغاء

Camera Roll



الكميرا

مكتبه الصور

12:22

حفظ

صوره

إلغاء

الكميرا

مكتبه الصور