|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Day 1** | | |
| **ከቁርስ በፊት** | **ቁርስ** | **ከቁርስ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 1** | | |
| **ከምሳ በፊት** | **ምሳ** | **ከምሳ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 1** | | |
| **ከእራት በፊት** | **እራት** | **ከእራት በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Day 2** | | |
| **ከቁርስ በፊት** | **ቁርስ** | **ከቁርስ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 2** | | |
| **ከምሳ በፊት** | **ምሳ** | **ከምሳ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 2** | | |
| **ከእራት በፊት** | **እራት** | **ከእራት በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Day 3** | | |
| **ከቁርስ በፊት** | **ቁርስ** | **ከቁርስ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 3** | | |
| **ከምሳ በፊት** | **ምሳ** | **ከምሳ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 3** | | |
| **ከእራት በፊት** | **እራት** | **ከእራት በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Day 4** | | |
| **ከቁርስ በፊት** | **ቁርስ** | **ከቁርስ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 4** | | |
| **ከምሳ በፊት** | **ምሳ** | **ከምሳ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 4** | | |
| **ከእራት በፊት** | **እራት** | **ከእራት በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Day 5** | | |
| **ከቁርስ በፊት** | **ቁርስ** | **ከቁርስ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 5** | | |
| **ከምሳ በፊት** | **ምሳ** | **ከምሳ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 5** | | |
| **ከእራት በፊት** | **እራት** | **ከእራት በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Day 6** | | |
| **ከቁርስ በፊት** | **ቁርስ** | **ከቁርስ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 6** | | |
| **ከምሳ በፊት** | **ምሳ** | **ከምሳ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 6** | | |
| **ከእራት በፊት** | **እራት** | **ከእራት በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Day 7** | | |
| **ከቁርስ በፊት** | **ቁርስ** | **ከቁርስ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 7** | | |
| **ከምሳ በፊት** | **ምሳ** | **ከምሳ በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Day 7** | | |
| **ከእራት በፊት** | **እራት** | **ከእራት በኋላ** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |