

Kontrol Listesi

Name: Week:

Yapılacaklar	Pzt	Sal	Çars	Pers	Cuma	Cts	Paz
Şifa iceceğini içtim							
Kahvaltı yaptım							
Takviyeleri içtim							
Ara öğunumu yaptım							
Öğle yemeğimi yedim							
Tuz kurunu yaptım							
Ara öğunumu yaptım							
Aksam yemeğini yedim							
10.000 adım attım / Spor yaptım.							
Adım sayımı gruba gönderdim.							
3 lt su içtim.							
İçtiğim suyun miktarını gruba gönderdim.							
7.00 dan sonra yemek yemedim.							
Oil pulling yaptım sabah.							

Notes: Yaptıklarımı tik isareti koyuyoruz.