متتبّع خسارة الوزن

قالب مجاني من abacurio.com

املأ الخلايا الصفراء. كل ما عداها يُحسب لك تلقائيًا.

الوحدة (lb أو kg)	kg
الوزن الابتدائي	
الوزن المستهدف	
الطول (سم)	
تاريخ البداية	

آخر وزن	0.0
ما خسرته حتى الآن	
المتبقي	
التقدم نحو الهدف	
مؤشر كتلة الجسم	



الأسبوع	التاريخ	الوزن	التغيّر	إجمالي الخسارة	مؤشر كتلة الجسم
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52