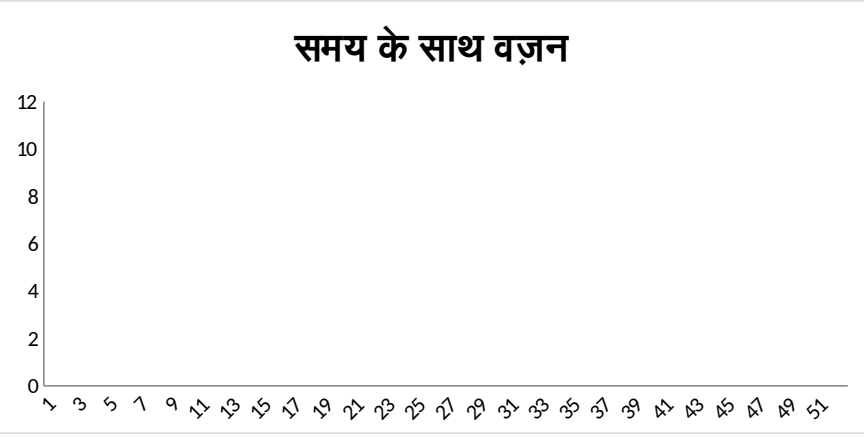
वेट लॉस ट्रैकर

abacurio.com का मुफ़्त टेम्पलेट

पीले सेल भरें। बाक़ी सब का हिसाब अपने-आप हो जाता है।

हफ़्ता	तारीख़	वज़न	बदलाव	कुल घटा	BMI
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					

यूनिट (kg या lb)	kg
शुरुआती वज़न	
लक्ष्य वज़न	
लंबाई (सेमी)	
शुरू की तारीख़	
ताज़ा वज़न	**0.0**
अब तक घटा	
अभी बाकी	
लक्ष्य की ओर प्रगति	
BMI	



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