Kilo verme takip tablosu

abacurio.com'dan ücretsiz şablon

Sarı hücreleri doldurun. Gerisi sizin için hesaplanır.

Hafta	Tarih	Kilo	Değişim	Toplam verilen	VKİ
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					

Birim (kg veya lb)	kg
Başlangıç kilosu	
Hedef kilo	
Boy (cm)	
Başlangıç tarihi	
Son kilo	**0.0**
Şimdiye kadar verilen	
Kalan	
Hedefe ilerleme	
VKİ	



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