fasty

לוח צום שבועי 16:8

צום **16** שעות חלון אכילה **8** שעות למשל **12:00–20:00**

השבוע של _____

	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
סיימתי לאכול ב							
הצום נגמר ב							
הגעתי ליעד	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
מים	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○	○○○○○○○○
איך הרגשתי	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5
הערה							

יום שפספסתם הוא מידע, לא כישלון. ממשיכים מחר.