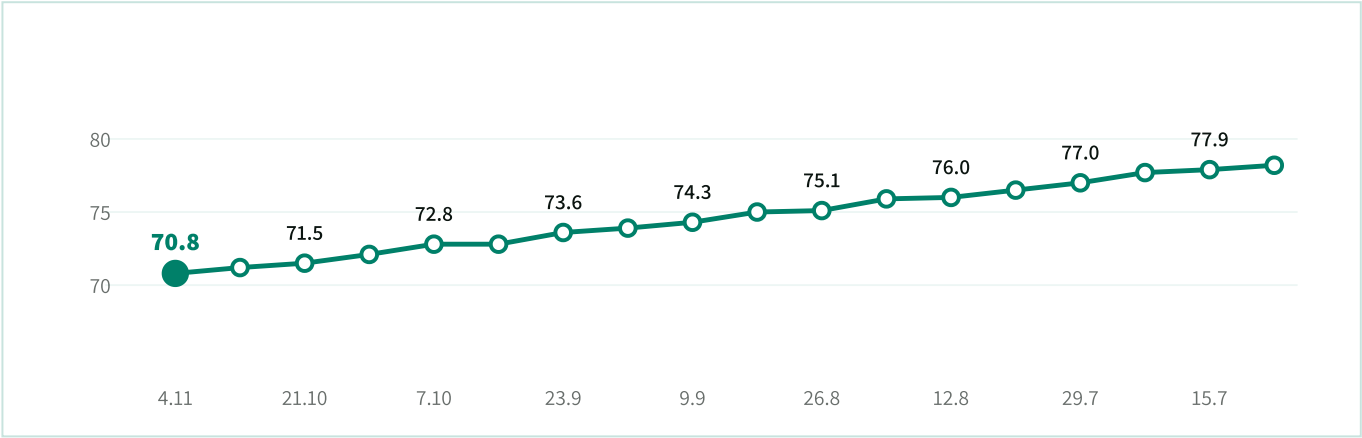
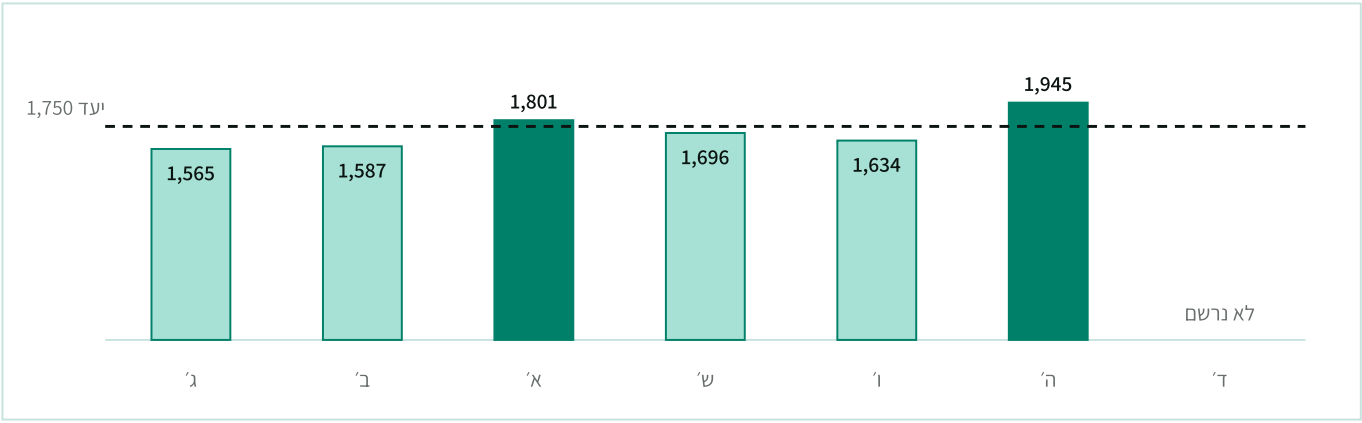
70.8	1,705	124	6/7
משקל הבוקר	קלוריות ביום, בממוצע	גרם חלבון ביום, בממוצע	ימים ביומן
0.4− ק״ג מהשבוע שעבר	יעד 1,750	יעד 120	רביעי לא נרשם

המשקל
שקילה אחת לכל שבוע, מאז שהתחלת



המגמה היא מה שקובע, לא שקילה אחת. ירידה של 0.4 ק״ג בשבוע היא קצב בריא.

קלוריות, יום אחר יום



עמודה מלאה = מעל היעד. הקו המקווקו = היעד היומי.

השבוע במספרים

אימונים	**3 · 158 דק׳ (3 בשבוע שעבר)**
הכי הרבה חלבון	**שני · 133 גר׳**
רצף רישום	**6 ימים ברצף**
היום הכי טוב	**ראשון · 1,801 קל׳, 125 גר׳ חלבון**
היום הכי קשה	**חמישי · 1,945 קל׳**
פחמימות / שומן ביום	**180 / 60 גרם**

המספרים מהיומן שלך. הערכה מתמונה מדויקת בטווח של 20–30%.

מאז שהתחלת

7 ביולי, לפני 17 שבועות

−7.4
ק״ג, מ־78.2 ל־70.8

−0.44
ק״ג בשבוע, בממוצע
בתוך הקצב הבטוח, עד 1 ק״ג בשבוע

106/120
ימים ביומן
88%

החודש

שבוע אחר שבוע

שבוע	קלוריות ביום	חלבון ביום	ימים ביומן	אימונים	משקל בסוף השבוע
7.10–13.10	1,883	119	6/7	3	72.1
14.10–20.10	1,890	124	6/7	3	71.5
21.10–27.10	1,892	122	5/7	3	71.2
28.10–3.11	**1,705**	**124**	**6/7**	**3**	**70.8**

החלבון עלה מ־119 ל־124 גרם ביום, מעל היעד.

ארבעת השבועות האחרונים מול הארבעה שלפניהם

משקל	**מ־72.8 ל־70.8 (−2)**	קלוריות ביום	**מ־1,857 ל־1,840**
חלבון ביום	**מ־117 ל־122 גרם**	אימונים בשבוע	**מ־2.8 ל־3**

השנה

חודש אחר חודש

חודש	משקל ממוצע	קלוריות ביום	חלבון ביום	ימים ביומן
יולי	77.7	1,990	100	24
אוגוסט	75.9	1,936	107	28
ספטמבר	73.9	1,881	115	27
אוקטובר	71.9	1,853	121	24
נובמבר	70.8	1,651	128	3