

Inizio dieta in data ____/____/____

Peso iniziale _____

Data	Ora	Peso	Variazione	Note
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° / /	:			