



La tua sfida su 28 giorni

Peso di partenza

_____ kg

Peso dopo 28 giorni

_____ kg

Step	Giorno	Peso	Differenza di peso	Note
0			----	
1				
2				
3				
4				

Istruzioni

- Lo step 0 è il giorno di partenza
- Ogni step è di 7 giorni (quindi se lo step 0 è il giorno=5, lo step 1 sarà al giorno=12, etc.)
- La differenza di peso va calcolata rispetto allo step precedente