

## خطة متابعة عملية

# مفكرة ريجيم النقاط لمدة 7 أيام

اكتب هدفك اليومي ثم سجل ما استخدمته وما تبقى. الهدف هو متابعة أسبوع واحد بطريقة واضحة من غير خلط بين طرق الحساب المختلفة

بداية الأسبوع

نقاط المرونة

هدفك اليومي

## كيف تستخدم المفكرة

حدد نقاطك بالطريقة التي تتبعها ثم استخدم نفس الطريقة طوال الأسبوع  
سجل الوجبات وقت تناولها حتى تعرف أين استهلكك معظم نقاطك  
راجع النتيجة في نهاية الأسبوع وعدل خطوة واحدة فقط للأسبوع التالي

هذه مفكرة متابعة من تايشا دايت وليست كتابا رسميا ولا نسخة من برنامج تجاري. لا تحتوي على معادلة مملوكة ولا تعد بنتيجة ثابتة

ملخص الأيام السبعة

| اليوم  | التاريخ | الهدف | المستخدم | المتبقي | الماء | ملاحظة |
|--------|---------|-------|----------|---------|-------|--------|
| الأول  |         |       |          |         |       |        |
| الثاني |         |       |          |         |       |        |
| الثالث |         |       |          |         |       |        |
| الرابع |         |       |          |         |       |        |
| الخامس |         |       |          |         |       |        |
| السادس |         |       |          |         |       |        |
| السابع |         |       |          |         |       |        |

استخدم هذا الملخص للمقارنة بين الأيام. سجل سبب الاختلاف بدل وصف اليوم بأنه جيد أو سيئ

|         |             |                            |
|---------|-------------|----------------------------|
| التاريخ | هدفى اليومي | النقاط المتاحة عند البداية |
|---------|-------------|----------------------------|

| الوقت | الوجبة أو المشروب | الكمية | النقاط | ملاحظة |
|-------|-------------------|--------|--------|--------|
|       |                   |        |        |        |
|       |                   |        |        |        |
|       |                   |        |        |        |
|       |                   |        |        |        |
|       |                   |        |        |        |
|       |                   |        |        |        |

أكواب الماء

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

|                  |                 |
|------------------|-----------------|
| النقاط المستخدمة | النقاط المتبقية |
|------------------|-----------------|

ماذا ساعدني اليوم

سجل يومي قابل للتكرار

3 من 4

ماذا تعلمت من الأيام السبعة

أصعب موقف تكرر

أكثر شيء ساعدني

تعديل واحد للأسبوع القادم

مشتريات أحتاجها

وجبات أجهزها مسبقا

للحساب والجداول المحدثه ارجع إلى أدوات تايشا دايت. لا تجمع أرقاماً من طرق مختلفة داخل الأسبوع نفسه