



النموذج العام لنظام "رشاقة في ١٢ أسبوع"

الوزن	الجمعة	الخميس	الأربعاء	الثلاثاء	الإثنين	الأحد	السبت
	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨
	٢١	٢٠	١٩	١٨	١٧	١٦	١٥
	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥	٢٤	٢٣	٢٢
	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١	٣٠	٢٩
	٤٢	٤١	٤٠	٣٩	٣٨	٣٧	٣٦
	٤٩	٤٨	٤٧	٤٦	٤٥	٤٤	٤٣
	٥٦	٥٥	٥٤	٥٣	٥٢	٥١	٥٠
	٦٣	٦٢	٦١	٦٠	٥٩	٥٨	٥٧
	٧٠	٦٩	٦٨	٦٧	٦٦	٦٥	٦٤
	٧٧	٧٦	٧٥	٧٤	٧٣	٧٢	٧١
	٨٤	٨٣	٨٢	٨١	٨٠	٧٩	٧٨