



## نموذج حفظ يوميات الحمية

اليوم .... من ٨٤

التاريخ .....

الإفطار	..... الساعة: .....
سناك ١	..... الساعة: .....
الغذاء	..... الساعة: .....
سناك ٢	..... الساعة: .....
العشاء	..... الساعة: .....