



Ad soyad _____ İlk ölçüm (cumartesi) _____

Hafta	Cumartesi sabah, aç karnına		Pazar sabah, aç karnına		Not şişlik, nefes darlığı, iştah
	Tarih	Kilo kg	Tarih	Kilo kg	
1. hafta					
2. hafta					
3. hafta					
4. hafta					
5. hafta					
6. hafta					
7. hafta					
8. hafta					

Nasıl doldurulur?

- Her hafta cumartesi ve pazar sabahı tartılın: tuvaletten sonra, kahvaltıdan önce, aç karnına ve benzer giysilerle.
- Her seferinde aynı tartıyı kullanın. Aynı haftanın iki ölçümü arasında belirgin fark varsa tartıyı ve koşulları gözden geçirin.
- Ayak bileklerinde şişlik, nefes darlığı ya da iştah değişikliği olursa Not sütununa yazın.
- Diyet yapmadan kilo veriyorsanız çizelgeyi hekiminize gösterin.