



نعیمه دژم خوی

@naeimeh.dezhamkhoy

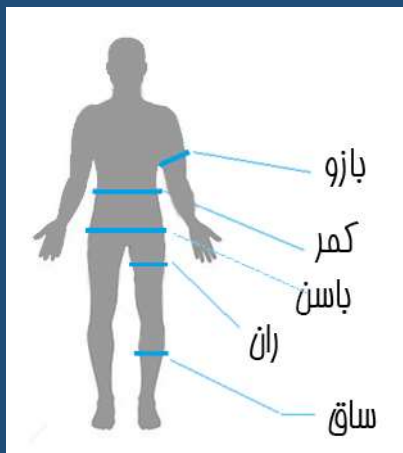
نام و نام خانوادگی:

تاریخ تولد:

سابقه آسیب و بیماری:

سابقه قبلی ورزش:

لطفا سایز گیری طبق عکس زیر انجام بدید و در جدول وارد کنید.



نکته: ۳ اصل اساسی در تغییر وزن و سایز شما وجود داره

- ۱) اساسی ترین و تعیین کننده ترین عامل تغذیه هست که یا باید رژیم دریافت کنید یا طبق کالری و ماکروهای مجاز که مربی تعیین کرده پیش برید.
- ۲) تمرین قدرتی و تقویت عضلات که خیالت راحت اون با مربیته ☺
- ۳) خواب و استراحت کافی لطفا دیر نخواب و ساعت خوابت رو کامل کن.

اگه این سه تا اصل اساسی رو درست پیش ببری مژده این رو بهت باید بدم: **قراره بترکونی رفیق**

راجب پرخوری اخر هفته: ۷۰ سال عبادت یک شب به باد میره ☺

وزن	دور بازو	دور سینه	دور کمر	دور شکم	دور باسن	دور ران	دور ساق
ورود به دوره							
ماه اول							
ماه دوم							
ماه سوم							

موفق باشی قهرمان