


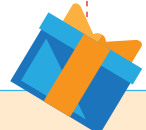


















# יומן אכילה שבועי של שיטת קוזלוב

רשמו כל מה שאכלתם ועקבו אחרי אוכל משמח

| היום הראשון   | היום השני   | היום השלישי   | היום הרביעי   | היום החמישי  | היום השישי  | היום השביעי   | רק היום  |
|---|---|---|---|--|---|---|---|
|   |   |   |   |  |   |      | בוקר  |
|   |   |   |   |  |   |   | 10.00   |
|   |   |   |   |  |   |   | צהריים  |
|   |   |  |   |  |   |   | 16.00   |
|   |   |   |   |  |   |   | ערב   |
|   |   |   |   |  |   |    | התעמלות<br>כל יום<br>הליכה, שחיה,<br>עיצוב, יוגה,<br>פילאטיס                                |
|  |  |  |  |  |  |  | שתייה<br>8 כוסות של<br>250 מ"ל  |
|  |  |  |  |  |  |  |   |

ללאכול את כל הארוחות  להכין סלט מפנק  לזהות אוכל משמח 