

# DATI DEL MIO PROFILO:

**ALL'INIZIO DI LLKP,  
ALLA 2<sup>a</sup> SETTIMANA  
E ALLA 4<sup>a</sup> SETTIMANA**



Prima che inizi il tuo piano alimentare ti suggeriamo di annotare i tuoi dati corporei di partenza insieme al tuo consulente LIGHTFLOW!

Sarà molto gratificante annotare i risultati ottenuti dopo i primi 14 giorni e dopo le 4 settimane! Se vorrai farti fare una foto frontalmente e lateralmente potrai monitorare dopo sole quattro settimane il tuo cambiamento oggettivo!



## DATA INIZIO

ALTEZZA \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_

CIRCONFERENZA VITA \_\_\_\_\_

*DAI UN VOTO DA 1 A 10 A:*

- QUALITÀ DEL SONNO \_\_\_\_\_
- ENERGIA \_\_\_\_\_
- QUALITÀ DELLA DIGESTIONE \_\_\_\_\_

## DATA 2<sup>a</sup> SETTIMANA

ALTEZZA \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_

CIRCONFERENZA VITA \_\_\_\_\_

*DAI UN VOTO DA 1 A 10 A:*

- QUALITÀ DEL SONNO \_\_\_\_\_
- ENERGIA \_\_\_\_\_
- QUALITÀ DELLA DIGESTIONE \_\_\_\_\_

## DATA 4<sup>a</sup> SETTIMANA

ALTEZZA \_\_\_\_\_ PESO \_\_\_\_\_

CIRCONFERENZA VITA \_\_\_\_\_

*DAI UN VOTO DA 1 A 10 A:*

- QUALITÀ DEL SONNO \_\_\_\_\_
- ENERGIA \_\_\_\_\_
- QUALITÀ DELLA DIGESTIONE \_\_\_\_\_