Trytan Santé

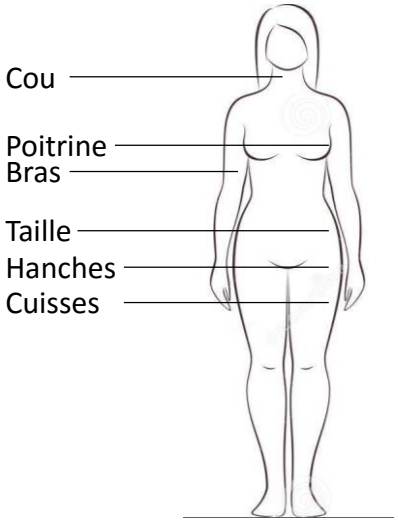
Vivre une pleine vie

Nom: _____

Début: _____ / _____ / _____
MM JJ AA

Taille de vêtement début: _____

Taille de vêtement SEM 12: _____



Mesures de perte de gras

- **Pour des mesures précises, assurez-vous de mesurer au même endroit à chaque fois.**
- **Pour plus d'information visitez www.fineforme.com**

	DÉBUT	SEM 2 (___/___/___)	SEM 4 (___/___/___)	SEM 6 (___/___/___)	SEM 8 (___/___/___)	SEM 10 (___/___/___)	SEM 12 (___/___/___)	**TOTAL (pouces)**
Cou								
Poitrine								
Bras								
Taille (nombril)								
Hanches (fesses)								
Cuisses								
TOTAL								
Poids (lbs)								

Trytan Santé

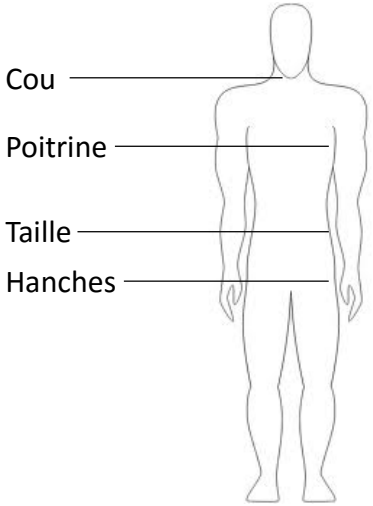
Vivre une pleine vie

Nom: _____

Début: _____ / _____ / _____
MM JJ AA

Taille de vêtement début: _____

Taille de vêtement SEM 12: _____



Mesures de perte de gras

- **Pour des mesures précises, assurez-vous de mesurer au même endroit à chaque fois.**
- **Pour plus d'information visitez www.fineforme.com**

	DÉBUT	SEM 2 (___/___/___)	SEM 4 (___/___/___)	SEM 6 (___/___/___)	SEM 8 (___/___/___)	SEM 10 (___/___/___)	SEM 12 (___/___/___)	**TOTAL (pouces)**
Cou								
Poitrine								
Taille (nombril)								
Hanches (fesses)								
TOTAL								
Poids (lbs)								