



ANNE PENMAN KİLO VERME PROGRAMI ÖN HAZIRLIK FORMU

B - KİLO VERMEYİ İSTEME SEBEPLERİM

ÖNEM
DERECESİ

BIRAKMA SEBEBİM

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

BIRAKMA SEBEBİM: BU BÖLÜME ZAYIFLAMAYI İSTEME SEBEPLERİNİZİ SİZİN İÇİN TAŞIDIĞI ÖNEM DERECESESİNE GÖRE SIRALAYINIZ

C - KİLO VERME SÜRECİNDE BENİ DESTEKLEYECEK KİŞİLER

ADI SOYADI

YAKINLIK DERECESESİ

TELEFONU

ADI SOYADI	YAKINLIK DERECESESİ	TELEFONU

D - GÜNLÜK AKTİVİTELERİM

AKTİVİTE

SÜRESİ

AKTİVİTE	SÜRESİ