



● name

-----  
tel

-----  
e - mail

● mobile

-----  
fax

-----  
address

● birthday

-----

# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

觉得减肥是件丢脸的事情，  
其实就是还没有学会接受自己的样子。



Wednesday

Thursday

Friday

Saturday


# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

只要做你自己，不管你是什  
么样的人，等到有一天，爱情  
来的时候，它要来，它该来，  
真的就会来了。



目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday


# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

胖就是我的招牌，我的特色，  
甚至也有可能成为我的优势。

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg



目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

Wednesday

Thursday

Friday

Saturday


# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

克服恐惧的方法不是消灭它，  
而是直直看着它，搞清楚它  
长得什么样子。



Wednesday

Thursday

Friday

Saturday


# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

一般人会受伤, 胖子也会受伤; 一般人会生气, 胖子也会生气; 一般人会伤心, 胖子也会伤心。



Wednesday

Thursday

Friday

Saturday


# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

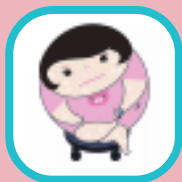
目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

任何人都该有一颗宽广的、  
正直的心，不管他是不是胖子。



Wednesday

Thursday

Friday

Saturday


# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

一点点勤快与整洁，能让别人对胖子一族的看法，大大改变。



Wednesday

Thursday

Friday

Saturday


# monthly planner

Sunday

Monday

Tuesday

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

目标体重: \_\_\_\_\_ Kg

现在体重: \_\_\_\_\_ Kg

让别人接近我时，闻到的不是汗臭味，而是刚洗完澡的肥皂香味，让我周围的空气都是干净的。



Wednesday

Thursday

Friday

Saturday
