ملخص التطبيق

خط	تم	١٥
ملاحظات	خانة إنجاز	يوم بالصفحة

HUDA.
ONLINE COACH

جدول متابعة
٣٠ يومًا

برنامج عملي لمدة ٤ أسابيع

الأيام ١ إلى ١٥

خانة إنجاز وملاحظات لكل يوم

اليوم	تم الإنجاز	الملاحظات
١	☐	
٢	☐	
٣	☐	
٤	☐	
٥	☐	
٦	☐	
٧	☐	
٨	☐	
٩	☐	
١٠	☐	
١١	☐	
١٢	☐	
١٣	☐	
١٤	☐	
١٥	☐	

الهدف: الاستمرارية أهم من المثالية عودي للجدول بعد أي انقطاع

ملخص التطبيق

خط	تم	١٥
ملاحظات	خانة إنجاز	يوم بالصفحة

جدول متابعة
٣٠ يومًا

برنامج عملي لمدة ٤ أسابيع

الأيام ١٦ إلى ٣٠

خانة إنجاز وملاحظات لكل يوم

اليوم	تم الإنجاز	الملاحظات
١٦	☐	
١٧	☐	
١٨	☐	
١٩	☐	
٢٠	☐	
٢١	☐	
٢٢	☐	
٢٣	☐	
٢٤	☐	
٢٥	☐	
٢٦	☐	
٢٧	☐	
٢٨	☐	
٢٩	☐	
٣٠	☐	

الهدف: الاستمرارية أهم من المثالية عودي للجدول بعد أي انقطاع