

C) Honvéd Testalkati Programnyilvántartó lap

Név:				Rf:			Szül. idő:				
Testmagasság: cm		Kezdő testtömeg: kg		Testalkati ajánlás: kg			%				
*A három havi ajánlás kiszámítása testsúly mutató esetén:				Első időszakban a kezdő testtömeg 10 %-a, az ezt követő időszakokban 5 %-a időszakonként.							
Zsírszázalék esetén:				Első időszakban 3 %, az ezt követő időszakban 1 % időszakonként							
**A megfelelő jelzést be kell karikázni.											
Testsúly mutató esetén				Zsírszázalék esetén							
Mérés dátuma (minden időszak utolsó napjáig) (0000.00.00.)	Mért testsúly (00,0 kg)	Változás az előző időszakhoz képest (0,0 kg)	Az időszakra előírt fogyás mennyisége (0,0 kg)*	Mért zsírszázalék (0,0%)	Változás az előző hónaphoz képest (0,0 %)	Az időszakra előírt fogyás mennyisége (0,0 %)*	Ajánlást teljesítette (+) **	Ajánlást nem teljesítette (-) **	Az ellenőrzést végezte	Ellenőrző aláírása	Ellenőrzött aláírása
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
<p>A testalkati ajánlást fent nevezett honvédévhó-...n teljesítette, a Honvéd Testalkati Program végrehajtását befejezte.</p> <p>....., 20..... hó-...n</p> <p style="text-align: right;">..... program vezető</p>											