

19 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

20 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

21 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

22 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

23 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

24 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

25 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

26 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

27 я неделя

	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

**FACEFORMER<sup>®</sup>** FACY  
by Dr. Berndsen



# ТРИ ШАГА К УСПЕХУ

Календарь упражнений

простой • результативный • эффективный



Dr. Berndsen GmbH  
Wasserstraße 25  
59423 Unna  
Germany

fon +49 (0) 2303 8 99 91  
fax +49 (0) 2303 8 98 86  
e-mail [help@drberndsen.de](mailto:help@drberndsen.de)  
web [www.drberndsen.de](http://www.drberndsen.de)



© Все права защищены

1 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

2 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

3 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

10 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

11 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

12 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

4 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

5 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

6 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

13 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

14 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

15 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

7 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

8 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

9 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

16 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

17 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

18 я неделя				
	1	2	3	
ПО				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				



Тренируйтесь 3 раза в день и поставьте галочку! После 2-й или 3-й недели также используйте FaceFormer ночью. Если утром он все еще на своем месте, поставьте галочку под луну.

Имя

Начальная дата

FaceFormer терапевт