

# \_\_\_\_\_ : \_\_\_\_\_ **DAILY INTERMITTENT FASTING**

*Example: 16: 8 fasting*

Time / Date	1/1/22	1/1/22	1/1/22	1/1/22	1/1/22	1/1/22	1/1/22
6am- 2pm	Fast			Fast			Fast

\_\_\_\_:\_\_\_\_ **DAILY INTERMITTENT FASTING**

Time / Day	Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat