|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| \*WEEK\* | Sunday | Monday | Tuesday | Wednesday | Thursday | Friday | Saturday |
| **1** | **700** | **Fast** | **250** | **300** | **200** | **150** | **Fast** |
| **2** | **800** | **250** | **Fast** | **400** | **300** | **100** | **Fast** |
| **3** | **700** | **200** | **250** | **Fast** | **200** | **150** | **90** |
| **4** | **800** | **250** | **200** | **400** | **Fast** | **100** | **Fast** |
| **5** | **700** | **200** | **250** | **300** | **200** | **Fast** | **Fast** |
| **6** | **800** | **250** | **200** | **400** | **Fast** | **100** | **90** |
| **7** | **700** | **200** | **250** | **Fast** | **200** | **150** | **Fast** |
| **8** | **800** | **250** | **Fast** | **400** | **300** | **100** | **Fast** |
| **9** | **700** | **Fast** | **250** | **300** | **200** | **150** | **90** |
| **10** | **Fast** | **250** | **200** | **400** | **300** | **100** | **Fast** |
| **11** | **700** | **Fast** | **250** | **300** | **200** | **150** | **Fast** |
| **12** | **800** | **250** | **Fast** | **400** | **300** | **100** | **90** |
| **13** | **700** | **200** | **250** | **Fast** | **200** | **150** | **Fast** |
| **14** | **800** | **250** | **200** | **400** | **Fast** | **100** | **Fast** |
| **15** | **700** | **200** | **250** | **300** | **200** | **Fast** | **90** |
| **16** | **800** | **250** | **200** | **400** | **Fast** | **100** | **Fast** |
| **17** | **700** | **200** | **250** | **Fast** | **200** | **150** | **Fast** |
| **18** | **800** | **250** | **Fast** | **400** | **300** | **100** | **90** |
| **19** | **700** | **Fast** | **250** | **300** | **200** | **150** | **Fast** |
| **20** | **Fast** | **250** | **200** | **400** | **300** | **100** | **Fast** |

**b**The whale diet**b**

Rules:

1: If you go over your daily calorie limit, you have to fast the next day.

2: Exercise is a MUST. Burn all the calories you possibly can.

3: ALWAYS obey the chart. Every day counts, so why waste your life being fat?