

Date	Goal Weight	Weight	Daily Calories (2 lbs per week)	Daily Calories (1 lbs per week)	Daily Calories (Maintain Weight)
09/18/18	N/A	258	1,686 Calories Per Day	2,186 Calories Per Day	2,686 Calories Per Day
11/10/18	250	250	1,680 Calories Per Day	2,180 Calories Per Day	2,680 Calories Per Day
12/01/18	244	250	1,577 Calories Per Day	2,077 Calories Per Day	2,577 Calories Per Day
02/09/19	236		1,468 Calories Per Day	1,968 Calories Per Day	2,468 Calories Per Day
03/23/19	218		1,359 Calories Per Day	1,859 Calories Per Day	2,359 Calories Per Day
06/01/19	188		3,255 Calories Per Day	2,755 Calories Per Day	2,255 Calories Per Day
09/10/19	210		1,310 Calories Per Day	1,810 Calories Per Day	2,310 Calories Per Day