



体重管理活动承诺书

我承诺：

- 一、在活动时结束时体重、体脂率和腰围均达到目标。
- 二、一日三餐打卡、每日运动打卡、每周至少一次体重打卡。
- 三、我非禁忌证人群，我承诺按照体重管理指南的指导原则或在医生指导下开展运动。

承诺人：

日期：