Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

JANUARY 2019 טבת-שבט תשע"ט

CANDLE LIGHTING TIME
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

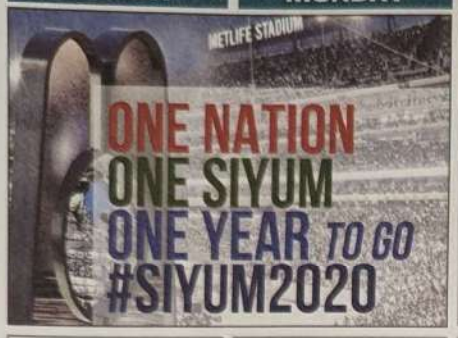
January	4	11	18	25
Baltimore	4:38	4:45	4:52	5:00
Boston	4:06	4:14	4:22	4:30
Chicago	4:12	4:20	4:28	4:36
Cleveland	4:52	4:59	5:07	5:15
Detroit	4:54	5:02	5:10	5:19
Lakewood	4:26	4:33	4:40	4:49
Los Angeles	4:39	4:45	4:51	4:58
Miami Beach	5:25	5:30	5:35	5:40
Montréal	4:06	4:14	4:22	4:32
New York	4:23	4:30	4:38	4:46
Philadelphia	4:30	4:37	4:45	4:53
Toronto	4:36	4:43	4:51	5:01

DECEMBER 2018

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY 2019

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
		**1** כד / 24 Teves חולין לה	**2** כה / 25 Teves חולין לו	**3** כו / 26 Teves חולין לז	**4** כז / 27 Teves חולין לח	**5** כח / 28 Teves חולין לט כלאים טו וארא שבת מברכים חודש שבט *Molad:* *Sunday 11:13 AM* *+ 14 chalakim*
6 כט / 29 Teves חולין מ יום כפור קטן	**7** א / 1 Shevat חולין מא Agudah Women Tehillim Program ס ראש חודש שבט Rosh Chodesh	**8** ב / 2 Shevat חולין מב	**9** ג / 3 Shevat חולין מג	**10** ד / 4 Shevat חולין מד	**11** ה / 5 Shevat חולין מה	**12** ו / 6 Shevat חולין מו כלאים כב בא
13 ז / 7 Shevat חולין מז	**14** ח / 8 Shevat חולין מח	**15** ט / 9 Shevat חולין מט	**16** י / 10 Shevat חולין נ	**17** יא / 11 Shevat חולין נא	**18** יב / 12 Shevat חולין נב 1hr run 30min walk snow	**19** יג / 13 Shevat חולין נג כלאים כט 45min Run בשלח 45min walk snow 20 שבת שירה
20 יד / 14 Shevat חולין נד COLD -5 1hr walk 30 min walk snow ICE 6	**21** טו / 15 Shevat חולין נה 19th Annual Yerushalayim Yarchei Kallah begins Martin Luther King Day ~~טו בשבט~~ Tu B'Shevat	**22** טז / 16 Shevat חולין נו 10miles Double lift	**23** יז / 17 Shevat חולין נז Double 10 miles lift	**24** יח / 18 Shevat חולין נח 11miles lift	**25** יט / 19 Shevat חולין נט 2miles 8 lift total 10	**26** 27/6 כ / 20 Shevat חולין ס כלאים לו יתרו 10miles 5
27 31/19 כא / 21 Shevat חולין סא 3:30 27miles	**28** 2/19 כב / 22 Shevat חולין סב Jesse visit 1pm 45min/5m 40min 9miles	**29** 30/12 כג / 23 Shevat חולין סג John Al 1:30 2hrs 25min 18miles 45min snow 5miles 23 total	**30** 16/1 כד / 24 Shevat חולין סד 90min 11 miles snow 20min 2.5 13.5 total	**31** 11/-3 כה / 25 Shevat חולין סה wear shoes + like + platonicest 3:30 miles 3:00 early 9miles 1.5miles 10.5 total		

+15

Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

FEBRUARY 2019
שבט-אדר א' תשע"ט

CANDLE LIGHTING TIME
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

February	1	8	15	22
Baltimore	5:08	5:17	5:25	5:33
Boston	4:40	4:49	4:58	5:07
Chicago	4:45	4:54	5:03	5:12
Cleveland	5:24	5:33	5:42	5:50
Detroit	5:28	5:37	5:46	5:55
Lakewood	4:57	5:06	5:14	5:22
Los Angeles	5:05	5:12	5:18	5:25
Miami Beach	5:46	5:51	5:55	6:00
Montréal	4:42	4:52	5:03	5:13
New York	4:55	5:04	5:12	5:20
Philadelphia	5:01	5:10	5:18	5:26
Toronto	5:10	5:20	5:29	5:38

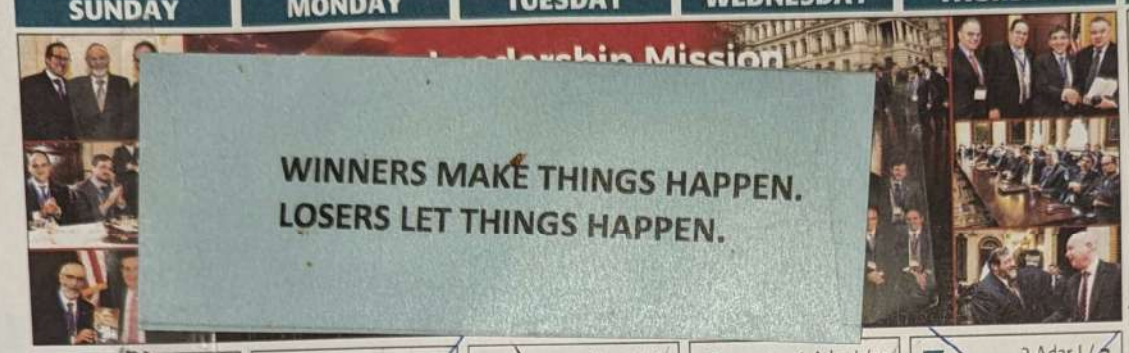
JANUARY 2019

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

MARCH 2019

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SUNDAY | MONDAY | TUESDAY | WEDNESDAY | THURSDAY | FRIDAY | SATURDAY



1 — 26 Shevat / כו חולין סו
Nosley walking
2 miles fur
1 mile walk
3 total

2 — 27 Shevat / כז חולין סז
33/23 כלאים מג
11 hosslay
משפטים
2hr 15 20min 17m.
40min 5m
עבת מבכים
חודש אדר א'
Molad:
Monday 11:57 PM
+ 15 chalakim
22 total
wk 107

3 — 28 Shevat / כח חולין סח
41/38 5m
8Am work
1pm work
5pm work
12m 1hr 40min
3.5 3hr
15.5 Total

4 — 29 Shevat / כט חולין סט
8Am work
44/38
stretch
2:27 18.5 miles
33min 4 miles
22.5 total
יום כפר קטן

5 — 30 Shevat / ל חולין ע
50/32
12pm work
stretch
1:05 hours 8.5 miles
25min 3 miles
30min 2.5 miles
15 miles total
Agudah Women Tehillim Program
Rosh Chodesh

6 — 1 Adar I / א חולין עא
44/27
Mom-in-law Bday
stretch
1:04 hr 8 miles
Rosh Chodesh

7 — 2 Adar I / ב חולין עב
34/20
mom's Birthday
stretch 25m
20min 2.5m
3:50 26m
tennis work

8 — 3 Adar I / ג חולין עג
28/14
1hr 7.5m
1:28 10.5m
35min 4m
22 total

9 — 4 Adar I / ד חולין עד
32/21
שביעית ו
2:02 16m
44min 5m
21 total
wk 127

10 — 5 Adar I / ה חולין עה
8Am
1pm work
5pm
30min 3.5m
1:10 8.5m
30min 3.5
15.5 total

11 — 6 Adar I / ו חולין עו
8Am work
31min 3.5m
47min 5.5m
25min 3m
25min 3m
15 total

12 — 7 Adar I / ז חולין עז
9AM - Gulugo Meeting
12pm work
1:02 8m.
1:00 7.5m
15 total
mail letter today

13 — 8 Adar I / ח חולין עח
9AM Gulugo
1:24 10m
48min 6
16 total

14 — 9 Adar I / ט חולין עט
Valentine's Day 2:a 15.5m. 3m.
sprints
WRITE DAY
4 Blogs
18.5 T

15 — 10 Adar I / י חולין פ
50/26
Lovers
1:16 9.5m
57min 7m
16.5 T

16 — 11 Adar I / יא חולין פא
37/19
שביעית יג
115 9m
57min 6m
תצוה
15 T
Weighin: 137.5 lbs
wk 111.5

17 — 12 Adar I / יב חולין פב
34/15
snow
8Am
1pm work
5pm
1:30pm Deleo
1:36 12m
25min 3m
15 total

18 — 13 Adar I / יג חולין פג
29/19
8AM work
~~12pm~~ MIKE C. call
2:30pm
11:30AM - Yuliya visit
43x Deleo Forms
33min 6m.
47min 6m
Presidents Day
16T.

19 — 14 Adar I / יד חולין פד
39/20
12PM work
1:20 10m.
47min 6m
16T
פורים קטן

20 — 15 Adar I / טו חולין פה
31/17
20th Anniversary
Show
2:10 16m.
Moved to Dom
16T
שושן פורים קטן

21 — 16 Adar I / טז חולין פו
mom
Photo card
8AM class
24 3miles
1:25 10m.
18 2min
15 T

22 — 17 Adar I / יז חולין פז
42/21
mom
5am visit
8am class
Dream Dubbu
letter
1:50 13m.
18 2m
15T.

23 — 18 Adar I / יח חולין פח
42/23 10m
שביעית ב
1:36 12m
25 3m
כי תשא
15T
wk 108

24 — 19 Adar I / יט חולין פט
48/30 RA
mom
8Am
1pm work
5pm
Yitzs/Judy
mkey hat
1:01 8m
1:09 8m
16T.

25 — 20 Adar I / כ חולין צ
44/21
8AM work
Sick
0

26 — 21 Adar I / כא חולין צא
42/26
12PM work
42min 5m
5m T.

27 — 22 Adar I / כב חולין צב
Rosh Chodesh Sun
sick!
0

28 — 23 Adar I / כג חולין צג
32/18
58min 7m
33min 4m
26min 3m
still sick
14T

Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

B12, Greenboost
Probiotic, multi v.
Biotin, V.C,
Melatonin

Jan 17 149/lbs
Feb 16 137.5
March 17 135

NW = with 1.5lbs each hand

MARCH 2019

אדר א'-אדר ב' תשע"ט

DF = Dry Fast

+43 Days +510m

CANDLE LIGHTING TIME
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

MARCH	1	8	15	22	29
Baltimore	5:40	5:48	6:55	7:02	7:09
Boston	5:15	5:24	6:32	6:40	6:48
Chicago	5:20	5:28	6:36	6:44	6:52
Cleveland	5:59	6:07	7:15	7:22	7:30
Detroit	6:03	6:12	7:20	7:28	7:36
Lakewood	5:30	5:38	6:45	6:52	6:59
Los Angeles	5:31	5:37	6:42	6:48	6:53
Miami Beach	6:04	6:07	7:11	7:14	7:17
Montréal	5:22	5:32	6:41	6:51	7:00
New York	5:29	5:36	6:44	6:52	6:59
Philadelphia	5:34	5:41	6:49	6:56	7:03
Toronto	5:48	5:56	7:05	7:14	7:22

Already adjusted for Daylight Saving Time

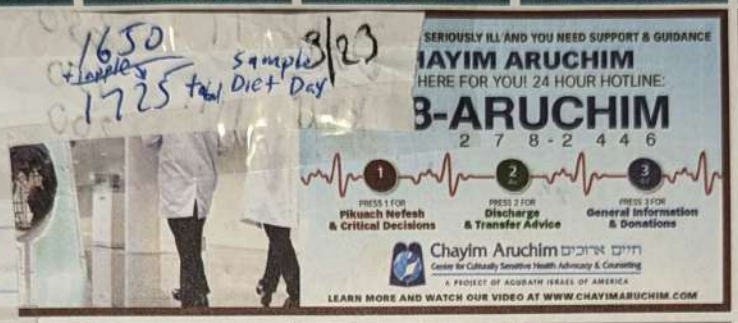
FEBRUARY 2019

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

APRIL 2019

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
Dates, Kiwi ++++, Apple +++, Rice + 1, Banana ++++ + salad	325, 125, 250, 450, 500	1650 + apples, 1725 total, sample Diet Day 3/23				



SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
					1 — 24 Adar I / ד' חולין צד; 37/27; Bubba letter; sick; 0	2 — 25 Adar I / כה חולין צה; שבת מברכים חודש אדר ב; Molad: Wednesday 12:41 PM + 16 chalakim; פרשת שקלים; 37/25; sick; 41 מקהלת 5m; 40
3 — 26 Adar I / כו חולין צו; 36/20; work 8,12; 1:32 11 miles; 0:11 5m; (sick); 0:48 6m; 22T	4 — 27 Adar I / כז חולין צז; 27/6; 8AM work; sick call; allergy letter; 2:10 15.5m; 0:14 1.5m; 17T	5 — 28 Adar I / כח חולין צח; 28/8; 12PM work; Doctor's Guliver; 12PM Resume class; 1:01 8m; 0:39 5m; 0:15 2m; 15T	6 — 29 Adar I / כט חולין צט; 29/5; 2:00 15.5m; 0:31 3.5m; 19T; יום כפור קטן	7 — 30 Adar I / ל חולין ק; 29/3; 50 Days; 0:26 3m; 0:41 5m; 0:57 7m; Fast work visit; Hadassah Women's Phillips Program; חודש אדר ב' קיט; Rosh Chodesh	8 — 1 Adar II / א חולין קא; Bubba letter; 1:38 13m; 0:18 2m; 15T; ב' דראש חודש אדר ב'; Rosh Chodesh	9 — 2 Adar II / ב חולין קב; תרומה ב; 1:05 8m (w/ hand wts); 1:05 8m w/hand wts; 0:46 6m; 22T ww; 125 t.
10 — 3 Adar II / ג חולין קג; 32F; work Rain 8AM 12PM; 1:30 11m; 0:32 4m; Daylight Saving Time Begins Move Clock Ahead 1 Hour; 15T ww	11 — 4 Adar II / ד חולין קד; Photo ticket; MIMI + 8AM visit; 8AM work; 1:13 9m; 0:48 6m; 15T ww	12 — 5 Adar II / ה חולין קה; Vicky 49 yrs. old; 12PM work; 0:36 4.5m; 0:58 7.5m; 0:24 3.0m; 15T ww	13 — 6 Adar II / ו חולין קו; 8 miles; 0:50 6.5m; 1:05 8.5m; 15T	14 — 7 Adar II / ז חולין קז; 0:52 7m; 0:24 3m; 0:40 5m; 3000 cals; 15T	15 — 8 Adar II / ח חולין קח; 68F; 1:16 10.5m; 0:36 4.5m w/wt; 3000 cals; 15T	16 — 9 Adar II / ט חולין קט; תרומה י; 48F; 25 miles; 1:08 9m; 0:46 6m; 0:46 6m; 22T; 111 t.
17 — 10 Adar II / י חולין קי; 25% done; 60 Days; work 8AM, 12PM; weight in Day; 0:42 5m; 1:17 10m; 4000 cals; 15T; 135 lbs.	18 — 11 Adar II / יא חולין קיא; 8AM work; 0:39 5m; 1:15 10m; 2150 cals; 15T	19 — 12 Adar II / יב חולין קיב; 12PM work; 1:29 12m; 0:29 4m; 2000 cals; 16T	20 — 13 Adar II / יג חולין קיג; DF; 9 miles; 1:00 8m; 0:51 7m; תענית אסתר; Fast of Esther; מגילת אסתר בערב; Megillah Reading in Evening; 15T; Fast today till 9PM 23 hr fast 2200 cals	21 — 14 Adar II / יד חולין קיד; DF; 2PM Mike calibrate; פורים; Purim; 2:00 15m; 2700 cals; Purim; Megillah Reading; 15T	22 — 15 Adar II / טו חולין קטו; DF; 1:29 12m; 0:38 5m; 0:23 3m; Dry fast 20 hrs. 131 lbs; 2600 cals; שושן פורים; Shushan Purim; 20T	23 — 16 Adar II / טז חולין קטז; תרומה יז; DF; 1:07 9m; 0:45 6m; 21 Dry fast; 39 min - 2m notice; 1750 cals; 15T; 111 t.
24 — 17 Adar II / יז חולין קיז; DF; work 8AM 12PM; 1:17 10.5m; 0:40 5.5m; 3000 cals; Feels: crazy 127 lbs; 16T; Fast 20 hrs	25 — 18 Adar II / יח חולין קיח; 8AM work; 0:59 8m; 0:53 7m; 22HR Dry Fast! 2700 cals; 15T	26 — 19 Adar II / יט חולין קיט; 12PM work; 1:50 15m; 22hr Dry Fast; 2000 cals; 15T	27 — 20 Adar II / כ חולין קכ; 100 lbs; 0:58 8m; 0:57 8m; 22hrs Dry Fast; 2350 cals; 16T	28 — 21 Adar II / כא חולין קכא; 1:58 16m; 22hr Dry fast; 1650 cals; 129.5 lbs; 16T	29 — 22 Adar II / כב חולין קכב; visit Mike 1:30PM; Halovatch; 22hr. Dry fast; 2000 cals; 1:49 15m; 15T	30 — 23 Adar II / כג חולין קכג; תרומה כד; 2:10 17m; 22 hr Dry Fast; שושן; 2350 cals; שבת מברכים; חודש ניסן; Molad: Friday 1:25 AM + 17 chalakim; פרשת פרה; 110 t.
31 — 24 Adar II / כד חולין קכד; DF; 22 hr; work 8,12,5PM; 0:41 5.4m; 1:13 9.6m; RA week 2; 15T						

+74 Days +1007 m.

Aguda Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

Taking: GreenBeast | ... ghts

RAW! Date, Banana, cinnamon honey, Chopped apple lemon juice, lettuce Raw Pad

אדר ב'-ניסן תשע"ט
APRIL 2019

RICE, APPLE, HONEY, Cinnamon lemon juice, Dates
coffee 4X a day

Wt	lbs
Jan 17	144
Feb 16	137.5
March 17	135
April 17	124

CANDLE LIGHTING TIME*
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

	5	12	19	25	26
April					
Baltimore	7:15	7:22	7:29	7:35	7:36
Boston	6:56	7:04	7:12	7:18	7:19
Chicago	7:00	7:08	7:15	7:22	7:23
Cleveland	7:38	7:45	7:53	7:59	8:00
Detroit	7:44	7:52	8:00	8:06	8:07
Lakewood	7:07	7:14	7:21	7:27	7:28
Los Angeles	6:58	7:04	7:09	7:14	7:14
Miami Beach	7:21	7:24	7:27	7:30	7:31
Montréal	7:09	7:18	7:27	7:35	7:36
New York	7:06	7:14	7:21	7:27	7:28
Philadelphia	7:10	7:17	7:24	7:30	7:31
Toronto	7:30	7:39	7:47	7:54	7:55

Already adjusted for Daylight Saving Time

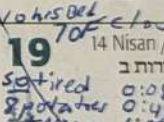
*Yom Tov Candle Lighting time varies by custom; please consult your local Rov.

MARCH 2019

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

MAY 2019

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SUN			WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	20HR Dry fast 2100 cals 15T	1:25 11.2 26.2 miles 6 oz oil Day! intermittent 21hr DF 2400 cals 26.2m T!	3 27 Adar II / כז חולין קכז 58F 2:01 16.2m 1:18 10.0m 22hr Fast, only have 2402 H_2O 3:18 2000 cals 11 wks 26.2m T!	4 28 Adar II / כח חולין קכח ~~Bagel~~ 8PM call Frank 1:53 15m 21hr. Fast Binge: 3200 cals יום כפר קטן (מוקדם) 15T	5 29 Adar II / כט חולין קכט 35F snow ~~12:00 noon call Frank~~ 0:58 6.6m 1:06 8.4m 18hr. fast 2500 cals 15T	6 1 Nisan / א חולין קל 63F sunny תרומות לה 1:30 12m 0:49 6.6m תזריע 20hr fast Agudah Women Tehillim Program 2750 cals ראש חודש ניסן Rosh Chodesh 18.6T פרשת החודש
7 2 Nisan / ב חולין קלא 67F sunny ~~work 8am, rain~~ 1:39 w/wts 13m 1:00 8m Fast 21hrs 2400 cals 21T	8 3 Nisan / ג חולין קלב 68F ~~work 8AM~~ 2:00 16m 21hr fast 2400 cals 16T	9 4 Nisan / ד חולין קלג ~~work 12pm~~ IRA Leaves ~~call Mike 2PM~~ 2:08 17m 19hr. fast 3wks today 126lbs cals: 2150 17T	10 5 Nisan / ה חולין קלד 50F sunny 0:38 5m 1:15 10m 21hr. Fast 2450 cals (12 wks) 15T	11 6 Nisan / ו חולין קלה 50F ~~Bagel~~ 0:20 2.6m 1:40 13.4m 21hr Fast 2400 cals 16T	12 7 Nisan / ז חולין קלו 55F cloudy Rain 1:50 15m 21hr. fast 2325 cals 15T	13 8 Nisan / ח חולין קלז 75F Cloudy תרומות לח 0:39 5m 0:45 6m 1:03 8m שבת הגדול 21hr. fast 2750 cals 20T
14 9 Nisan / ט חולין קלח 66F cloudy 14hrs Bed time 0:38 5m 0:39 5m 0:39 5m 20.5hr. fast 2650 cals 15T	15 10 Nisan / י חולין קלט 50F Rain/cloudy Otisville - Boston - Marathon Furlough rejected 10hrs Bed 3:10.56 26.2m 22hr. fast All Raw 2100 cals 26.2T	16 11 Nisan / יא חולין קמ 60F sunny 2150 ~~work~~ ~~12pm~~ R.class 2PM mike C 22hr fast call 0:54 7m 1:01 8m 10hrs Bed 9days All Raw 15T	17 12 Nisan / יב חולין קמא 3 months 65F sunny ~~Apple Bars~~ ~~Social Just have~~ 11hrs Bed 1:55 15m 0:46 6m 21hr Fast 2100 cals 13wks 21T	18 13 Nisan / יג חולין קמב 50F cloudy 12hrs Bed 0:45 5.8m 1:19 10m 2150 cals 24HR FAST 30 Days Intermittent FASTING בדיקת חמץ בערב Bedikas Chametz in Evening 15m	19 14 Nisan / יד בכורות ב 70F cloudy 10hrs Bed So tired 0:09 1m 8 potatoes 0:42.5m afternoon 1:08 9m Body in Storage  3750 cals תענית בכורים Fast of Firstborn ביעור חמץ עורב פסח Erev Pesach 15m 1st night	20 15 Nisan / טו בכורות ג 65F cloudy תרומות מה 0:54 7m w/wts 0:46 6m w/wts 0:54 7m 12HRS Bed sleepy 3800 cals Bark תפילת טל 20T 1st day Pesach Count first Sefira at night
21 16 Nisan / טז בכורות ד 60F cloudy 10hrs Bed ~~work 8AM 12pm~~ w/wts 0:24 3m w/wts 0:31 4m 1:40 13m ב' פסח Cals 2750 All Raw 2nd day Pesach יזכור ברכה במעגב א בעומר 20T	22 17 Nisan / יז בכורות ה 60F cloudy 8Am work 1:39 13m 0:53 7m cals 3000 All Raw 11hrs Bed א' חול המועד 1st day Chol Hamoed ב בעומר 20T	23 18 Nisan / יח בכורות ו 60F cloudy 12pm work 12pm R. class 12pm survey class 10hrs Bed 1:58 15m 10.5hrs Bed All Raw 2nd day Chol Hamoed ג בעומר 15T 3100 cals	24 19 Nisan / יט בכורות ז 65F sunny 8hrs Bed 0:45 6m 1:24 11m 2800 cals All Raw ג' חול המועד 3rd day Chol Hamoed ד בעומר 14wks 17T	25 20 Nisan / כ בכורות ח 65F sunny mom visit 10 hrs Bed 1:16 10m 0:46 6m 3500 cals so so hungry today? All Raw עירוב תבשילין ד' חול המועד 4th day Chol Hamoed ה בעומר 16T	26 21 Nisan / כא בכורות ט 55F Rain 50F 12hrs Bed 2PM - Mike Call שביעי של פסח 1:57 15m All Raw 3100 cals 7th day Pesach ו בעומר 15T	27 22 Nisan / כב בכורות י 42F cloudy 12 hr Bed 3000 cals אחרון של פסח 2:31 20m All Raw שיר השירים Yizkor / יזכור 8th day Pesach ז בעומר 20T
28 23 Nisan / כג בכורות יא 40 raining work 8AM/12PM 9hrs Bed Sounds noise ~~Kinda sick~~ 2:09 15m 3350 cals All Raw 15T אסרו חג ח בעומר	29 24 Nisan / כד בכורות יב 55 cloudy 8AM work 1:39 13.5m 0:19 1.5m 10hrs Bed 3000 cals All Raw 15T ט בעומר	30 25 Nisan / כה בכורות יג 55 cloudy 12pm work, 12pm R. class 3200 cals Tons of veggs. Disaster Day! All Raw 1:56 15m 9.5hrs Bed 15T י בעומר				

Dates	11	650 4/12
Rice	11	700
Apples	++++ |	600
Banana	|||	225
Kiwi	|||	150
		2325

Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

MAY 2019
ניסן-אייר תשע"ט

Taking
B12
Multivit
Green Boost
probiotic
melatonin
Vit C

DHA oil pills
Iodine ID
Treatment
MACA Powder
Psyllium Husk

Wights = with 1.5 hand weights
WL = wt lifting
ID = iodine therapy supplement

Body wt
Jan 17 | 144
Feb 17 | 132.5
March 17 | 135
April 17 | 124
May 17 | 126.5

+104 Days
+1509 Miles

CANDLE LIGHTING TIME
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

	3	10	17	24	31
Baltimore	7:43	7:50	7:56	8:02	8:08
Boston	7:27	7:35	7:42	7:49	7:55
Chicago	7:31	7:38	7:45	7:52	7:58
Cleveland	8:08	8:15	8:22	8:29	8:35
Detroit	8:15	8:23	8:30	8:37	8:43
Lakewood	7:35	7:42	7:49	7:55	8:01
Los Angeles	7:20	7:25	7:31	7:36	7:40
Miami Beach	7:34	7:38	7:42	7:45	7:49
Montréal	7:45	7:54	8:02	8:09	8:16
New York	7:36	7:43	7:50	7:56	8:02
Philadelphia	7:39	7:45	7:52	7:58	8:04
Toronto	8:04	8:12	8:19	8:27	8:33

Already adjusted for Daylight Saving Time

APRIL 2019

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

JUNE 2019

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1 50F cloudy 26 Nisan / מו במורות יד 8½ hrs Bed 0:54 7M 1:03 8M 3000 cals All RAW 15T יא בעומר	2 67F cloudy 27 Nisan / בז במורות טו 10hrs Bed 1:36 12.6M 0:19 2.4M 3000 cals All RAW ID 15T יב בעומר	3 56F Fog 28 Nisan / כח במורות טז 7 hrs Bed 1:58 15M 3350 cals All RAW ID 15T יג בעומר	4 56F Cloudy 29 Nisan / כט במורות יז 13 hrs Bed (17hrs total) 1:58 15M אחרי מות 3200 cals שבת מברכים חודש אייר Yahrzeit Shabbat Ends 8:10 PM 2:10 PM פרק א All RAW ID 15T יד בעומר
5 60F Rain 30 Nisan / ל במורות טו work 8:12,5pm 1:52 15M 9.5hrs Bed Agudah Women Tehillim Program ID 80% Raw א דראש חודש אייר Rosh Chodesh 3100 cals 15T טו בעומר	6 70F Sunny 1 Iyar / א במורות טז Work 8AM 1:59 15M 9hrs Bed 2400 cals All RAW ID א דראש חודש אייר Rosh Chodesh 15T טז בעומר	7 60F cloudy 2 Iyar / ב במורות כ 12PM R. class 12PM work 1:57 15M 9HRS Bed All RAW ID 2800 cals 15T יז בעומר	8 60 Sunny 3 Iyar / ג במורות כא 1:57 15M 8.5hrs Bed 3375 cals All RAW ID 15T יח בעומר	9 55 Cloudy 4 Iyar / ד במורות כב 8hrs Bed 3000 cals 1:55 15M All RAW ID 15T יט בעומר	10 50F Fog 5 Iyar / ה במורות כג 7hrs Bed 2750 cals 1:55 15M All RAW ID 15T כ בעומר	11 75 Sunny 6 Iyar / ו במורות כד 11hrs Bed מעשרות ז SUSUVIS FIIAM 1:51 15M קדושים 2900 cals All RAW ID מברכים בה"ב פרק ב 15T כא בעומר
12 38F Rain all Day 7 Iyar / ז במורות כה 2800 cals 11 HRS Bed NO Running RT knee tendon issue - pain Mecca All RAW 0 כב בעומר	13 40F Rain/Day 8 Iyar / ח במורות כו Yuliya goes to Russia 8hrs Bed Rt knee tendon still not ok BINGE 3350 cals Awful! Distaster to! 0 בה"ב כג בעומר	14 9 Iyar / ט במורות כז 12PM R. class 9AM TEAM meeting 7hrs Bed... Mess still leg pain All RAW 2150 cals 0 כד בעומר	15 10 Iyar / י במורות כח 8hrs Bed leg still in pain 0:17 2M 2800 cals All RAW ID 2T כה בעומר	16 11 Iyar / יא במורות כט call 2PM Mike C 8hrs Bed lower leg pain 2100 cals ID 0T כו בעומר	17 1/2 12 Iyar / יב במורות ל 4 months music + Ping Pong time 8.5 hrs Bed ID 2800 cals All RAW leg tendon issue 0 כז בעומר	18 70F Sunny 13 Iyar / יג במורות לא מעשרות יד 11 Hrs Bed 2900 cals Frisbee day leg healing but still אמור All RAW 0T כח בעומר
19 75 Sunny 14 Iyar / יד במורות לב 9.5hrs sleep 2200 cals WL Frisbee very active Day 10 miles walk All RAW ID מקוואות Pesach Sheni כט בעומר	20 75 Sunny 15 Iyar / טו במורות לג 8.5hrs sleep 2900 cals last Day of Rest.. gaining wt! All RAW ID בה"ב OT ל בעומר	21 70 Sunny 16 Iyar / טז במורות לד 8.25hrs sleep leg still not ok tendon Bursitis Better 3600 cals All RAW ID 2T לא בעומר	22 73F Sunny 17 Iyar / יז במורות לה 7.5hrs sleep 2800 cals All RAW ID 0T לב בעומר	23 73F 18 Iyar / יח במורות לו 8.5hrs sleep 2900 cals 1:52 15M All RAW ID Lag B'Omer 15T לג בעומר	24 65F Sunny 19 Iyar / יט במורות לז 8 hrs sleep 1:25T 11M 0:46 6M 2600 cals All RAW ID 1T לד בעומר	25 70F Sunny 20 Iyar / כ במורות לח מעשרות כא 8.5 hrs sleep 1:35 12M 1:25 11.2M בחר 0:24 3M 3800 cals Kudos ID All RAW 26.2T לה בעומר
26 74F Sunny 21 Iyar / כא במורות לט call Charlotte 10.5hrs Bed 2:00 15M NOT EASY! 3600 cals All RAW ID 15T לו בעומר	27 75 Sunny 22 Iyar / כב במורות מ 10hrs Bed 1:52 15M 3100 cals All RAW ID Memorial Day 15T לז בעומר	28 55 Fog 23 Iyar / כג במורות מא 6.5hrs Bed so tired! 1:55 15M 3100 cals All RAW ID 15T לח בעומר	29 Rain 60F 24 Iyar / כד במורות מב 8.25hrs Bed 1 hr nap 1:56 15M 3000 cals All RAW ID 15T לט בעומר	30 Rain 65 25 Iyar / כה במורות מג 8.25hrs Bed 3900 cals 0:23 3M 0:46 6M 0:30 4M 0:16 2M All RAW ID 15T מ בעומר	31 1:01 75 Sunny 26 Iyar / כו במורות מד Sam goes to HI 6.5hrs Bed 0:57 7.5M so tired 3400 cals All RAW ID 1.5M מא בעומר	

Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

Taking Daily
- B12
- Probiotic
- Green Boost
- MAcca
- Phylium Husk
- Multi Vitamin
- vit C
- Iodine supplement
- Iodine-cofactors
- melatonin
- Sun exposure

WL = wt. lifting
w/wts = run w/hand weights 1.5 each

Body weight
Jan 17: 144 lbs
Feb 17 137.5 "
March 17 135 "
April 17 124 "
May 17 126.5 "
June 17 118.8 "

+135 Days
+1791 miles

אייר-סיון תשע"ט
JUNE 2019

CANDLE LIGHTING TIME*
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

June	7	14	21	28
Baltimore	8:12	8:16	8:18	8:19
Boston	8:00	8:04	8:06	8:07
Chicago	8:03	8:06	8:09	8:09
Cleveland	8:40	8:43	8:46	8:46
Detroit	8:48	8:52	8:54	8:54
Lakewood	8:05	8:09	8:11	8:12
Los Angeles	7:44	7:47	7:49	7:50
Miami Beach	7:52	7:54	7:56	7:57
Montréal	8:22	8:26	8:28	8:29
New York	8:06	8:10	8:12	8:13
Philadelphia	8:09	8:12	8:14	8:15
Toronto	8:38	8:42	8:44	8:45

Already adjusted for Daylight Saving Time
*Yom Tov Candle Lighting time varies by custom; please consult your local Rov.

MAY 2019

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JULY 2019

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY

1 (27 Iyar / כז בכורות קה) — 75 FS SUN
10hrs Sleep
1:02 9M Tempo
0:36 5M
0:52 7M
120 POUNDS
2900 cals
ALL RAW
Mark at 4 AM
פרק ד מב בעומר
21T

2 (28 Iyar / כח בכורות קו) — 75 SUN
11 hrs Bed
0:38 5M
1:23 11M
2800 cals
ALL RAW
16T מג בעומר WL

3 (29 Iyar / כט בכורות מז) — 68 SUN
Yuliya visit
7.75 hrs Bed
0:45 6M
1:09 9M
3000 cals
ALL RAW
15T יום כמר קטן מד בעומר WL

4 (1 Sivan / א בכורות מח) — 70 SUN
8hrs Bed
2 naps 0:37 5M
1:16 10M
3100 cals
Agudah Women Tehillim Program
ALL RAW!
ראש חודש סיון Rosh Chodesh
15T מה בעומר WL

5 (2 Sivan / ב בכורות מט) — 80F HAZE
8hrs Bed
0:45 6M
1:07 9M
3000 cals
ALL RAW
15T מו בעומר WL

6 (3 Sivan / ג בכורות נ) — 77 SUN
Yuliya
Mikvah trip
8hrs Bed
1:30 12M
90min nap
0:26 3M
ALL RAW
2800 cals
16T מז בעומר

7 (4 Sivan / ד בכורות נא) — 78 SUN
2:30 PM Mike C call
7.75 hrs Sleep
30min nap
1:49 15M (Fast)
3300 cals
ALL RAW
15M מח בעומר WL

8 (5 Sivan / ה בכורות נב) — 80 SUN
1:00 8M
15M 5M
2000 miles!
במדבר Bamidbar
ALL RAW
Erev Shavuos
פרק ו מט בעומר
20T

9 (6 Sivan / ו בכורות נג) — 75 SUN
10hrs Bed
1:17 10.5M
0:38 5.5M
Durian Day
Tempo 5:50 mile
3800 cals
ALL RAW
16T 1st day Shavuos WL

10 (7 Sivan / ז בכורות נד) — RAIN 60F
Yuliya visit
6hrs Bed
3hr nap
1:00 8.1M
0:51 6.9M
3000 cals
ALL RAW
15T Yizkor / 2nd day Shavuos WL

11 (8 Sivan / ח בכורות נה) — 65 cloudy
9.25 hrs Bed
1:52 15M
3350 cals
ALL RAW
15T אסרו חג

12 (9 Sivan / ט בכורות נו) — 72 SUNNY
9.25 hrs Bed
Missed .50 nap
Beyond Meat 1PO
RUN: ANGRY
1:45.36 15M
37.5 laps
ALL RAW
3500 cals
15T

13 (10 Sivan / י בכורות נז) — 55 cloudy
Mom visit
-Vicky leaves to NYC
0:58 8M
0:48 7M
FAST RUNNING!
ALL RAW
15T WL

14 (11 Sivan / יא בכורות נח) — 70 cloudy
10hrs Bed
1:35 13.2M
0:48 6.8M
2900 cals
ALL RAW!
20M WL

15 (12 Sivan / יב בכורות נט) — 75 SUN
10hrs Bed
1:00 8M
0:51 7M
נשא
3300 cals
ALL RAW
15T פרק א WL

16 (13 Sivan / יג בכורות ס) — Rain 68F
Father's Day VISIT
9.5 hrs sleep
50 BAD
3000 cals
1:05 9M
0:46 6M
ALL RAW
15T WL

17 (14 Sivan / יד עברתים סא) — 70 cloudy
5 MONTHS
10hrs. Bed
0:25 3.2M
1:35 12.9M
1:14 10.1M
ALL RAW
2700 cals
26.2! WL

18 (15 Sivan / טו ערכין ב) — 65 Rain
8hrs Bed
2 naps / 10hrs
1:09 9M
0:47 6M
2800 cals
ALL RAW
I'm JACKED!
15T WL

19 (16 Sivan / טז ערכין ג) — 65 cloudy
9.5 hrs Bed
1:57 15M
2800 cals
ALL RAW
15T WL

20 (17 Sivan / יז ערכין ד) — RAIN 65F
9.5 hrs Bed
1:41 13.5M
0:27 3.3M
Yuliya visit
3100 cals
ALL RAW
16.8T

21 (18 Sivan / יח ערכין ה) — 65 RAIN
8hrs Bed
1hr nap
1:54 15M
tired not easy
3300 cals
ALL RAW
15MT

22 (19 Sivan / יט מעשר שני א) — 75 SUN
7.75 hrs Bed
1:44 14M
0:23 3M
בהעלותך
3300 cals
ALL RAW
17T פרק ב WL

23 (20 Sivan / כ ערכין ו) — 75 SUN
9.5 hrs Bed
2:02 16.5M
FAST → 0:22 4M
ALL RAW!!
0.5M WL

24 (21 Sivan / כא ערכין ז) — 79 SUN
9hrs Bed
Frank + Yuliya visit
1:33 12M
0:23 3M
2800 cals
ALL RAW
15T WL

25 (22 Sivan / כב ערכין ח) — 80F SUN
7hrs Bed
1:29 12M
0:23 3M
3500 cals
ALL RAW
15T WL

26 (23 Sivan / כג ערכין ט) — 87 SUN
9hrs Bed
nap 2hrs
1:53 15M
0:23 3M
BITCOIN VALIDATED!
3400 cals
ALL RAW
18T WL

27 (24 Sivan / כד ערכין יא) — 87 SUN
9hrs Bed
1hr nap
1:35 13M
0:26 3.5
2800 cals
ALL RAW
16.5M WL

28 (25 Sivan / כה ערכין יב) — 83F SUN
8hrs Bed
2hrs nap
3000 cals
1:23 11M
0:45 6M
ALL RAW
Yuliya visit
17M WL

29 (26 Sivan / כו ערכין יג מעשר שני ב) — 87 SUN
6hrs Bed
1hr nap
1:21 11M
0:55 7M
שלח
3150 cals
שבת מברכים חודש תמוז
ALL RAW!
18T פרק ג

30 (27 Sivan / כז ערכין יד) — 73F SUN
9hrs Bed
1hr nap
1:56 15M
3400 cals
ALL RAW
Yuliya visit
15T

Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

Taking Daily
- B12
- ~~Probiotic~~
- Green Boost
- ~~Macca~~
- ~~Psyllium Husk~~
- multi vit.
- vit C
- Iodine supplment
- melatonin
- Sun Exposure

WL = Weight lifting

JULY 2019 סיון-תמוז תשע"ט

Most Days I play 30 min of FRISBEE

Body Weight History
Jan 17: 144 lbs
Feb 17: 137.5 lbs
March 17: 135 lbs
April 17: 124 lbs
May 17: 126.5 lbs
June 17: 118.8 lbs.
July 17: 119.0 lbs

+165 DAYS

+2364 miles

CANDLE LIGHTING TIME
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

July	5	12	19	26
Baltimore	8:18	8:15	8:11	8:06
Boston	8:05	8:03	7:58	7:52
Chicago	8:08	8:05	8:01	7:55
Cleveland	8:45	8:42	8:38	8:32
Detroit	8:53	8:50	8:46	8:40
Lakewood	8:11	8:08	8:04	7:58
Los Angeles	7:49	7:48	7:45	7:40
Miami Beach	7:57	7:57	7:55	7:52
Montréal	8:27	8:24	8:18	8:11
New York	8:12	8:09	8:05	7:59
Philadelphia	8:14	8:11	8:07	8:02
Toronto	8:44	8:40	8:36	8:29

Already adjusted for Daylight Saving Time

JUNE 2019

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

AUGUST 2019

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
	1 82 F SUN 28 Sivan / כח סיון ערכין טו 10 hrs sleep 2 hrs nap NEW SHOES 1:51 15m 4350 cals ALL RAW 15T	2 72 SUN 29 Sivan / כט סיון ערכין טז 9 hrs sleep 1:01 8m 1:01 8m 3500 cals ALL RAW minus peas 16T WL	3 87 SUN 30 Sivan / ל סיון ערכין יז 9 hrs Bed 1:00 8m 1:01 8m 3250 cals Agudah Women Collilium Program ALL RAW א' דראש חודש תמוז Rosh Chodesh 16T WL	4 93 SUN 1 Tamuz / א תמוז ערכין יח 9.5 hrs Bed 0:33 4.2m 1:00 7.8m 0:31 4m 4800 cals ALL RAW Independence Day ב' דראש חודש תמוז Rosh Chodesh 16 WL	5 92 F SUN 2 Tamuz / ב תמוז ערכין יט 8 hrs Bed 1 hr nap Yuliya visit Durian Jackfruit 1:01 16m mango plantains oranges more 4800 cals ALL RAW 16T WL	6 72 RAIN 3 Tamuz / ג תמוז ערכין כ חלה ד 9 hrs Bed 2 hr nap קוח 2:01 16m 3250 cals ALL RAW 16T פרק ד WL 110 T.
7 82 SUN 4 Tamuz / ד תמוז ערכין כא 10 hrs Bed 1:58 16m 0:31 4m 4800 cals ALL RAW 20T	8 72 RAIN 5 Tamuz / ה תמוז ערכין כב 9 hrs Bed 1 hr nap Yuliya visit 1:31 12m 3400 cals 0:43 6m ALL RAW 18T 2500 MILES	9 75 SUN 6 Tamuz / ו תמוז ערכין כג 6 hrs Bed 1 hr nap 4800 cals 1:08 9m 0:30 4m 0:15 2m ALL RAW 15T	10 87 SUN 7 Tamuz / ז תמוז ערכין כד 8 hrs Bed 1 hr nap 0:22 2.8m 1:02 8.2m 0:32 4m 2800 cals ALL RAW 15T WL	11 75 SUN 8 Tamuz / ח תמוז ערכין כה 10 hrs Bed 1 hr nap Yuliya visit 0:24 3m 4800 cals 1:01 8m 0:28 4m ALL RAW 15T WL	12 80 F SUN 9 Tamuz / ט תמוז ערכין כו Milk + H + 9 hrs Bed ½ hr nap Yuliya visit 1:50 15m 3800 cals ALL RAW 15T WL	13 84 SUN 10 Tamuz / י תמוז ערכין כז חלה ה 10 hrs Bed 0:57 7.5m 0:41 5.5m חקק 0:30 4m 2800 cals No Dates ALL RAW 17T פרק ה WL 15 T.

SIX MONTHS

14 85 SUN 11 Tamuz / יא תמוז ערכין כח 10.5 hrs Bed 1:23 11m 0:30 4m 2850 cals ALL RAW 15T WL	15 84 SUN 12 Tamuz / יב תמוז ערכין כט 10 hrs Bed → Yuliya visit 1:31 12m 0:23 3m 2900 cals ALL RAW 15T	16 89 SUN 13 Tamuz / יג תמוז ערכין ל 6.5 hrs Bed 2 hr nap 0:58 7.6m 0:56 7.4m 4000 cals ALL RAW 15T WL	17 FOG 14 Tamuz / יד תמוז ערכין לא Six months apply for furlow 8 hrs Bed 4400 cals 1 hr nap 1:42 13.6m 0:12 1.4m ALL RAW 15T	18 75 FOG 15 Tamuz / טו תמוז ערכין לב 9 hrs Bed 1.5 hrs Nap 3200 cals 0:38 4.8m 1:15 10.2m ALL RAW 15T WL	19 91 SUN 16 Tamuz / טז תמוז ערכין לג 8.5 hrs Bed 1.5 hr nap Yuliya visit 1:13 10m 3200 cals 0:38 5m ALL RAW 15T WL	20 96 Haze 17 Tamuz / יז תמוז ערכין לד חלה ו 10 hrs Bed 1 hr nap 1 hr nap בלק 1:51 15m 3250 cals ALL RAW 15T פרק ו 105 T.
21 92 Haze 18 Tamuz / יח תמוז תמורה ב 10.5 hrs Bed 2800 cals 1.5 hr nap 1:51 15m ALL RAW שבעה עשר בתמוז Fast 17th of Tamuz (נדחה) 15T WL	22 65 RAIN 19 Tamuz / יט תמוז תמורה ג cold! 7.5 hrs Bed 2 hrs nap Yuliya visit 1:52 15m Durian Dates 3650 cals ALL RAW 15T WL	23 72 SUN 20 Tamuz / כ תמוז תמורה ד 9 hrs Bed 1:53 15m 3050 cals ALL RAW 15T WL	24 82 F SUN 21 Tamuz / כא תמוז תמורה ה 9 hrs Bed 1 hr nap 3600 cals 1:16 10m 0:44 6m ALL RAW peas 16T WL	25 77 SUN 22 Tamuz / כב תמוז תמורה ו Yuliya visit 9.5 hrs Bed 0:58 7.5m Durian 0:44 6m 0:12 1.5m ALL RAW 15T 3600 cals WL	26 80 SUN 23 Tamuz / כג תמוז תמורה ז 7.5 hrs Bed 1.5 hrs nap 3800 cals 1:25 11m 0:30 4m ALL RAW 15T WL	27 84 F SUN 24 Tamuz / כד תמוז תמורה ח חלה ז 10 hrs Bed 3:21 27m! בצלים 0:23 3m טובת מברכים חודש מרחם אב ALL RAW 30T פרק א WL 121 T.
28 85 F 25 Tamuz / כה תמוז 10 hrs Bed Yuliya visit Frisbee foot accident - injured 4200 cals ALL RAW 0T	29 85 SUN 26 Tamuz / כו תמוז Yuliya visit 11 hrs Bed (still injured though) 2 hr nap 2900 cals 0:43 5m ALL RAW 15T WL	30 91 SUN 27 Tamuz / כז תמוז 9AM Gulivar meeting 8 hrs Bed 3150 cals 2:02 15m ALL RAW 15T WL	31 74 F SUN 28 Tamuz / כח תמוז 7.5 hrs Bed 1 hr Nap 3350 cals 1:07 8.6m 1:29 11.4m ALL RAW 20T WL			

Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

Taking Daily
- B12
- GreenBoost
- Multivitamin
- Vit C
- melatonin
- SUN exposure

WL = weight lifting

(*) Most Days playing 30-45min of FRISBEE Woohoo!!! (F)

AUGUST 2019 תמוז-אב תשע"ט

"IMF or "IF" intermitten Fasting

Body Weight History
JAN 17: 144 lbs
FEB 17 137.5 lbs
MAR 17 135 lbs
APRIL 17 124 lbs
MAY 17 126.5 lbs
JUNE 17 118.8 lbs
JULY 17 119 lbs
AUG 17 123 lbs

+196 DAYS +2815 MILES

CANDLE LIGHTING TIME
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

	2	9	16	23	30
August					
Baltimore	7:59	7:51	7:42	7:32	7:22
Boston	7:44	7:35	7:26	7:15	7:03
Chicago	7:47	7:39	7:29	7:18	7:07
Cleveland	8:25	8:16	8:06	7:56	7:45
Detroit	8:32	8:23	8:13	8:03	7:51
Lakewood	7:51	7:43	7:34	7:24	7:13
Los Angeles	7:35	7:28	7:20	7:12	7:03
Miami Beach	7:48	7:43	7:37	7:30	7:24
Montréal	8:03	7:53	7:42	7:30	7:18
New York	7:52	7:44	7:34	7:24	7:13
Philadelphia	7:55	7:47	7:38	7:28	7:17
Toronto	8:21	8:12	8:02	7:50	7:38

Already adjusted for Daylight Saving Time

JULY 2019

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

SEPTEMBER 2019

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MOETZES GEDOLEI HATORAH OF AGUDATH ISRAEL

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
				1 29 Tammuz / כ"ט תמוז 82 SUN תמורה יז 9hrs Bed Yuliya visit + Uncle Don + Janice 1:50 14M 2000 cals 0:49 6m ALL RAW 20T (F) WL	2 83F SUNY תמורה יח 9.5hrs Bed 1hr nap 2850 cals 1:18 10m 1:17 10m Aguda Women Tehillim Program Rosh Chodesh 20T WL	3 82 SUNY תמורה טו 9.5hrs Bed Yuliya visit 4150 cals מטות מסעי 2:38 20m ALL RAW 20T 100 T.
4 80 SUNY תמורה טז 9.5hrs Bed 1:55 15m 3750 cals ALL RAW 15T (F) WL	5 81 SUN תמורה יח Yuliya visit 11hrs Bed 1:56 15m 3750 cals Durian Day ALL RAW 15T (F)	6 79 Cloudy תמורה יח 9.5hrs Bed 0:47 6m 3000 cals 1:10 9m ALL RAW 15T (F) WL	7 79 SUNY תמורה יט 9.5hrs Bed 4000 cals 0:48 6m 1:11 9m ALL RAW 15T (F) WL	8 83 SUN תמורה כ 8hrs Bed 1hr nap Yuliya visit 3800 1:20 10.5m 0:35 4.5m ALL RAW 15T WL	9 80 SUNY תמורה כא 10hrs Bed Yuliya visit 1:13 9.6m 0:44 5.4m 2250 cals 3000 MILES ALL RAW 15T (F) WL	10 72 SUNY תמורה כב 10hrs Bed 1hr nap Yuliya visit Durian דברים 2:35 20m 3250 cals ALL RAW Erev Tisha B'Av 20T (F) WL 110 T.
11 74 SUNY תמורה כב 9.5hrs Bed Yuliya visit Durian Day תשעה באב 1:52 15M 2850 cals ALL RAW Tisha B'Av 15T WL	12 76 SUNY תמורה כג 10.5hrs Bed Yuliya visit Durian 1:10 9m 0:46 6m 4850 cals ok! ALL RAW 15T WL	13 74 Cloudy תמורה כד 10.5hrs Bed IMF 21 hours 1:02 8m 0:38 5m 2800 cals 0:15 2m ALL RAW 15T (F)	14 74 Cloudy תמורה כו 7hrs Bed 2hrs nap IMF 20 hrs 1:16 10m 2550 cals 0:39 5m ALL RAW 15T (F) WL	15 74 SUNY תמורה כז 9hrs Bed IMF 19hrs 2850 cals 1:54 15m SAN FRANCISCO + NEW YORK 3100 MILES ALL RAW 15T (F)	16 75 Cloudy תמורה כח 11hrs Bed IMF 20 HRS 2300 cals 1:53 15M ALL RAW Tu B'Av 15T	17 82 Cloudy תמורה כט SEVEN MONTHS SAM 19yrs. old IMF 21hrs 10.5hrs Bed ואתחנן 1:56 15m 2500 cals ALL RAW Shabbat Nachamu 15T WL 105 T.
18 85 SUNY WFF IMF 20hrs 10hrs Bed 2300 cals 1:55 15m cals ALL RAW 15T (F) WL	19 90 SUNY תמורה לא Mini BDAY 8.5hr Bed IMF 20hrs 1hr nap 2400 cals 1:18 10m 0:40 5M ALL RAW 15T WL	20 85 SUNY תמורה לב IMF 20 hrs 8.5hrs Bed 1:10 9M 2300 cals 0:47 6M ALL RAW 15T WL	21 84 RAINY תמורה לג IMF 20hrs 8hrs Bed 1hr nap 1:35 12M 2200 cals 0:25 3M ALL RAW 15T WL	22 86 RAINY תמורה לד IMF 21hrs 10hrs Bed 2050 cals 1:30 11.4m 0:29 3.6m ALL RAW 15T (F) WL	23 72 Cloudy בריתות ב IMF 22 hrs 9.5hrs Bed 1:05 8m 2400 cals 0:34 7m ALL RAW! 15T (F) WL	24 72 SUNY בריתות ג WFF IF 21.5hrs 10hrs Bed 0:32 4.2m 1:22 10.8m 1250 cals Shabbat Mevarchim Chodesh Elul ALL RAW 15T (F) WL 105 T.
25 72 SUNY בריתות ד IF 20hrs 9hrs Bed 1hr nap 1:55 15m 1800 cals ALL RAW! 15T WL	26 72 SUNY בריתות ה IF 21.5hrs 11hrs Bed 1:38 12.6m 2500 cals 0:19 2.4m ALL RAW! 15T (F) WL	27 Cloudy 72 בריתות ו NANCY TURNS 18 years old IF 21hrs. 1:43 13m 0:16 2m 2050 cals ALL RAW! 15T (F) WL	28 80 Cloudy בריתות ז IF 21hrs 10hrs Bed 1:25 10.8m 2450 cals 0:18 2.2m 0:15 2.0m ALL RAW! 15T (F) WL	29 81 SUNY בריתות ח Yuliya visit w/ Anne IF 21hrs 10hrs Bed 1:29 11.6m 2000 cals 0:28 3.4m ALL RAW Yom Kippur Katan (מוקדם) 15T WL	30 82 SUNY בריתות ט Yuliya visit IF 20hrs 8hrs Bed restless 2250 cals 1:56 15M ALL RAW 15T (F) WL	31 74 SUNY בריתות י IF 21hrs 13hrs. Bed ראה 2300 cals 3:30 27M Agudah Women Tehillim Program Rosh Chodesh ALL RAW! 27T WL 117 T.

Agudath Israel of America
אגודת ישראל באמריקה

Taking daily
- Vit C
- Multi vit
- melatonin
- Sunexposure
- B12 (4 Days wk)

WL = Weight Lifting
(F) Frisbee 30~min w/Boris ☺ awesome!
IF = Intermitten Fasting

Body Weight History
Jan 17 144 lbs
Feb 17 137.5 lbs
Mar 17 135 lbs
April 17 124 lbs
May 17 126.5 lbs
Jun 17 118.8 lbs
July 17 119 lbs
Aug 17 123 lbs
Sept 17 116 lbs

+227 DAYS
+3352 MILES

SEPTEMBER 2019 אלול תשע"ט-תשרי תש"פ

CANDLE LIGHTING TIME*
(All candle lighting 18 minutes before sunset)

	September 6	13	20	27	29
Baltimore	7:11	7:00	6:49	6:37	6:34
Boston	6:52	6:39	6:27	6:15	6:11
Chicago	6:55	6:43	6:31	6:19	6:15
Cleveland	7:33	7:21	7:09	6:57	6:54
Detroit	7:39	7:27	7:15	7:02	6:59
Lakewood	7:02	6:51	6:39	6:28	6:24
Los Angeles	6:54	6:44	6:34	6:24	6:22
Miami Beach	7:16	7:09	7:01	6:53	6:51
Montréal	7:05	6:51	6:38	6:24	6:20
New York	7:02	6:50	6:38	6:27	6:23
Philadelphia	7:06	6:54	6:43	6:31	6:28
Toronto	7:26	7:13	7:01	6:48	6:44

Already adjusted for Daylight Saving Time
*Yom Tov Candle Lighting time varies by custom; please consult your local Rov.

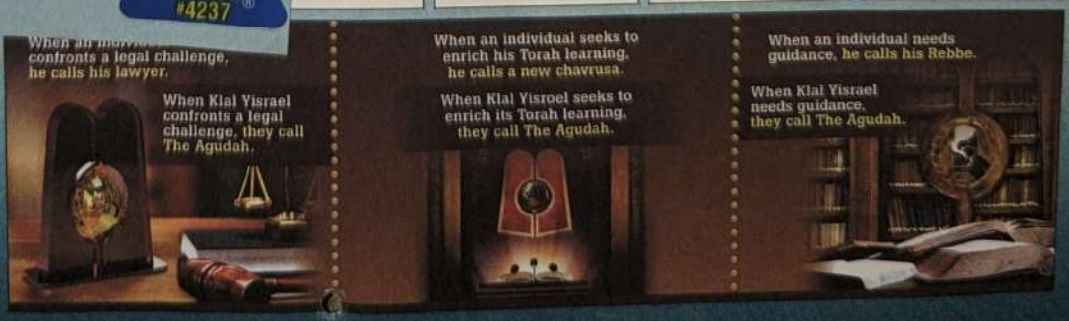
AUGUST 2019

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

OCTOBER 2019

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
1 Elul / כריתות יא 74 SUN Yuliya visit 9hrs Bed IF 22.5hrs 0:35 4.5m 0:28 3.6m 0:52 6.9m 2450 cals ALL RAW! Rosh Chodesh 1ST (F) WL	2 Elul / כריתות יב 72 RAIN Yuliya visit 10hrs Sleep IF 23hrs 1:58 15m 2900 cals Jackfruit Day! ALL RAW Labor Day 1ST WL	3 Elul / כריתות יג 81 SUN IF 22 hrs 8hrs Bed 1hr nap 2300 cals 1:34 12m 0:24 3m ALL RAW 1ST (F) WL	4 Elul / כריתות יד 80 Cloudy IF 23 hours 9hrs Bed 2hr nap 2100 cals 1:09 8.8m 0:49 6.2m ALL RAW 1ST (F) WL	5 Elul / כריתות טו 72 SUN Yuliya IF 9.5hrs Visit hrs Bed Durian 1hr nap Jackfruit mamey mercot 1:17 9.6m epic 0:43 5.4m ALL RAW 1ST 2200 cals WL	6 Elul / כריתות טז 65 Cloudy Yuliya 9.5hrs Bed visit 30 min nap IF 21hrs 1:20 10.2m 0:38 4.8m 2400 cals ALL RAW 1ST (F) WL	7 Elul / כריתות יז 70 SUN שבת ה IF 17.5hrs 10hrs Bed Yuliya visit Durian mamey Jackfr. mangos papaya 2300 cals 1:53 15m ALL RAW! 1ST (F) WL 105 T.
8 Elul / כריתות יח 70 SUN Yuliya visit 11hrs Bed IF 21hrs 1:57 15m Day 27 2750 cals Mango, Jackfruit, mamey, oranges ALL RAW! 1ST (F) WL	9 Elul / כריתות יט 70 Cloudy Yuliya visit 9.5hrs Bed IF 24hrs Epicfruit 1:59 15M mercot, Best papaya, mangos, mandelas, Durian, Jackfruit mamey sapote 2700 cals ALL RAW! 1ST (F) WL	10 Elul / כריתות כ 71 Cloudy IF 22hrs 8.5hrs Bed 1.5hrs nap 2950 cals 1:16 9.6m 0:43 5.4m ALL RAW! 1ST WL	11 Elul / כריתות כא 84 SUN DAY 30 OF IF! 9.5hrs Bed 22.5hrs 0:40 5m 116 lbs 1:18 10m of AMAZIN 2150 cals ALL RAW! 1ST (F) WL	12 Elul / כריתות כב 60 FOG RAIN Yuliya visit 9.8hrs Bed IF 21 Hours 1hr nap Acke, mango Durian 1:41 12.6m Jackfr. mercot 0:20 2.4m plantains Cheat day 3200+ ALL RAW! 1ST WL	13 Elul / כריתות כג 68 SUN Yuliya visit 9hrs Bed IF 21 hrs Durian 1:55 15m Jackfruit Oranges, mango Ackee, epic 2850 cals ALL RAW! 1ST (F) WL	14 Elul / כריתות כד 65 Cloudy שבת יב Yuliya visit 10hrs Bed IF 18hrs Ackee, mango, oranges Jackfruit כי תבא 3:30 27m 2850 cals ALL RAW! 2TT (F) WL 117 T.
15 Elul / כריתות כה 77 SUN Yuliya visit 9.5hrs Bed FIGS mercot, Jackfruit mangos, grapefruit IF 17hours 1:57 15m 2350 cals ALL RAW! 1ST (F) WL	16 Elul / כריתות כו 68 Cloudy Yuliya visit 9.5hrs Bed FIGS 1hr nap Mango, grapefruit oranges IF 23hours 1:57 15m 265 Days ALL RAW! 1ST WL	17 Elul / כריתות כז 73 SUN IF Day 36 8.5hrs Bed 22.5hrs 116.0 lbs. 1:04 8m 2850 cals 1:11 9m ALL RAW! 1TT (F) WL	18 Elul / כריתות כח 68 SUN IF Day 37 9.5hrs Bed 20hrs 2:00 15m 2200 cals 1hr nap in SUN ALL RAW! 1ST (F) WL	19 Elul / יט מעילה ב Home confinement eligibility Date AND JUST LIKE THAT... HASHEM SAID TO LEAVE,... SO I DID.	20 Elul / כ מעילה ג Total MILES 3636	21 Elul / כא מעילה ד שבת יט כי תבא Selichos Night טרק ג-ד
22 Elul / כב מעילה	23 Elul / כג מעילה ו	24 Elul / כד מעילה ז	25 Elul / כה מעילה ח	26 Elul / כו מעילה ט	27 Elul / כז מעילה י	28 Elul / כח מעילה יא שבת כו נצבים טרק ה-ו
29 Elul / כט מעילה יב ערב ראש השנה תש"פ Erev Rosh Hashana	30 1 Tishrei / א מעילה יג א' ראש השנה Agudah Women Tehillim Program כו Tashlich / תשליך 1st day Rosh Hashana					

ALWAYS LOOK FORWARD
NEVER LOOK BACK

HONDURAS AMIGO #4237