

Дневник за тегло

Дневник с насоки за 30 дни

Тракер

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции

-
- Претегляйте се по едно и също време всеки ден и записвайте резултата
 - Измервайте обиколката на талията веднъж седмично
 - Отбелязвайте дните с упражнения и записвайте приема на вода
 - Фокусирайте се върху седмичните тенденции, а не върху ежедневните числа



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник



НАВИК	ПОН	ВТ	СР	ЧЕТ	ПЕТ	СЪБ	НЕД
Тегло (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целево тегло	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ханш (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна мазнина %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Упражнение	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Чаши вода	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



НАВИК	ПОН	ВТ	СР	ЧЕТ	ПЕТ	СЪБ	НЕД
Тегло (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целево тегло	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ханш (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна мазнина %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Упражнение	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Чаши вода	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____



НАВИК	ПОН	ВТ	СР	ЧЕТ	ПЕТ	СЪБ	НЕД
Тегло (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целево тегло	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ханш (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна мазнина %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Упражнение	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Чаши вода	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



НАВИК	ПОН	ВТ	СР	ЧЕТ	ПЕТ	СЪБ	НЕД
Тегло (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целево тегло	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ханш (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна мазнина %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Упражнение	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Чаши вода	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



НАВИК	ПОН	ВТ	СР	ЧЕТ	ПЕТ	СЪБ	НЕД
Тегло (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целево тегло	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ханш (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна мазнина %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Упражнение	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Чаши вода	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.