


Váhový deník



Řízený deník na 30 dní



Sledovač

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Važte se každý den ve stejnou dobu a zaznamenejte hodnotu
 - Zapisujte si obvod pasu jednou týdně
 - Zaškrťávejte dny s cvičením a zapisujte příjem vody
 - Zaměřte se na týdenní trendy, nikoliv na denní čísla



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

Váhový deník

Datum: _____

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Hmotnost (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cílová hmotnost	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tělesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sklenice vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Váhový deník

Datum: _____

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Hmotnost (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cílová hmotnost	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tělesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sklenice vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Váhový deník

Datum: _____

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Hmotnost (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cílová hmotnost	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tělesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sklenice vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Váhový deník

Datum: _____

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Hmotnost (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cílová hmotnost	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tělesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sklenice vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Váhový deník

Datum: _____

	Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne
Hmotnost (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cílová hmotnost	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tělesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičení	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sklenice vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky
