

---



# Vægtjournal

---



En 30-dages guidet dagbog



Sporer

Skabt med LoomJournals

---

# Sådan bruger du denne dagbog

---

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

- 
- Vej dig selv på samme tidspunkt hver dag og noter det
  - Registrer taljemål ugentligt
  - Markér træningsdage og noter vandindtag
  - Fokuser på ugentlige tendenser frem for daglige tal



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

# Vægtjournal

Dato: \_\_\_\_\_

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vægt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvægt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kropsfedt %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vand	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vægtjournal

Dato: \_\_\_\_\_

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vægt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvægt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kropsfedt %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vand	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vægtjournal

Dato: \_\_\_\_\_

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vægt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvægt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kropsfedt %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vand	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vægtjournal

Dato: \_\_\_\_\_

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vægt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvægt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kropsfedt %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vand	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Noter

---

---

---

---

---

---

---

---

# Vægtjournal

Dato: \_\_\_\_\_

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vægt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvægt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kropsfedt %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Motion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vand	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

## Noter

---

---

---

---

---

---

---

---