

Ημερολόγιο Βαρους

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Ιχνηλάτης

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Ζυγίστετε την ίδια ώρα κάθε μέρα και καταγράψτε το
 - Καταγράψτε τις μετρήσεις μεσης εβδομαδιαία
 - Σημειώστε τις μερες ασκήσης και καταγράψτε την προσληψη νερου
 - Εστιαστε στις εβδομαδιαιες τασεις αντι για τους ημερησιους αριθμους



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου



ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Βάρος (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Βάρος-στόχος	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Μέση (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Γοφοί (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Σωματικό λίπος %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.



ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Βάρος (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Βάρος-στόχος	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Μέση (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Γοφοί (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Σωματικό λίπος %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.



ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Βάρος (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Βάρος-στόχος	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Μέση (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Γοφοί (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Σωματικό λίπος %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.



ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Βάρος (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Βάρος-στόχος	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Μέση (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Γοφοί (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Σωματικό λίπος %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

[illegible]



ΣΥΝΗΘΕΙΑ	ΔΕΥ	ΤΡΙ	ΤΕΤ	ΠΕΜ	ΠΑΡ	ΣΑΒ	ΚΥΡ
Βάρος (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Βάρος-στόχος	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Μέση (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Γοφοί (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Σωματικό λίπος %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Άσκηση	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Ποτήρια νερού	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.