

---



# Workout Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Tabla / Registro

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Log your body weight at the top of each page to track body composition trends
  - Enter the exercise name, target muscle group, and sets x reps for each movement
  - Record the weight lifted (use 0 for bodyweight exercises like pull-ups or push-ups)
  - Note exercise duration in minutes for timed sets, circuits, or cardio intervals
  - Use the notes column for form cues, fatigue rating, or modifications to the exercise



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario



























































