


Painopäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Seuranta

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Punnitse itsesi samaan aikaan joka päivä ja kirjaa tulos
 - Mittaa vyötärön ympäryys viikoittain
 - Merkitse liikuntapäivät ja kirjaa vedenjuonti
 - Keskity viikkotrendeihin päivittäisten lukemien sijaan



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Painopäiväkirja

Päivämäärä: _____

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paino (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tavoitepaino	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vyötärö (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lantio (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rasvaprocentti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesilasit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Muistiinpanot

Painopäiväkirja

Päivämäärä: _____

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paino (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tavoitepaino	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vyötärö (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lantio (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rasvaprocentti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesilasit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Muistiinpanot

Painopäiväkirja

Päivämäärä: _____

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paino (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tavoitepaino	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vyötärö (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lantio (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rasvaprocentti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesilasit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Muistiinpanot

Painopäiväkirja

Päivämäärä: _____

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paino (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tavoitepaino	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vyötärö (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lantio (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rasvaprocentti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesilasit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Muistiinpanot

Painopäiväkirja

Päivämäärä: _____

	Ma	Ti	Ke	To	Pe	La	Su
Paino (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tavoitepaino	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vyötärö (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lantio (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Rasvaprocentti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Liikunta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vesilasit	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Muistiinpanot
