


Dnevnik tjelesne težine



Vođeni dnevnik od 30 dana



Praćenje



Izrađeno pomoću LoomJournals

Kako koristiti ovaj dnevnik

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

-
- Vagajte se svaki dan u isto vrijeme i zabilježite rezultat
 - Bilježite mjere struka tjedno
 - Označite dane vježbanja i zabilježite unos vode
 - Usredotočite se na tjedne trendove umjesto dnevnih brojki



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

Dnevnik tjelesne težine

Datum: _____

	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Težina (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna težina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Struk (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bokovi (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Postotak tjelesne masti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vježba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaše vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Bilješke

Dnevnik tjelesne težine

Datum: _____

	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Težina (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna težina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Struk (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bokovi (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Postotak tjelesne masti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vježba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaše vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Bilješke

Dnevnik tjelesne težine

Datum: _____

	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Težina (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna težina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Struk (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bokovi (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Postotak tjelesne masti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vježba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaše vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Bilješke

Dnevnik tjelesne težine

Datum: _____

	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Težina (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna težina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Struk (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bokovi (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Postotak tjelesne masti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vježba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaše vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Bilješke

Dnevnik tjelesne težine

Datum: _____

	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Težina (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna težina	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Struk (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bokovi (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Postotak tjelesne masti	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vježba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Čaše vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Bilješke
