


Testsuly naplo



30 napos vezetett napló



Követő

Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Merje meg magát naponta ugyanabban az időben és jegyezze fel
 - Rögzítse a derekboseget hetente
 - Jeloje be a testmozgas napjait es rogzitse a folyadekbevetelt
 - Osszpontositson a heti trendekre a napi szamok helyett



Olvasd be a részletes útmutatóért a napló használatához

Testsúly naplo

Dátum: _____

	Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Vas
Testsúly (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Célsúly	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Derékbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Csípőbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testzsír %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testmozgás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohár víz	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Jegyzetek

Testsúly naplo

Dátum: _____

	Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Vas
Testsúly (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Célsúly	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Derékbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Csípőbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testzsír %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testmozgás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohár víz	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Jegyzetek

Testsúly naplo

Dátum: _____

	Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Vas
Testsúly (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Célsúly	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Derékbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Csípőbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testzsír %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testmozgás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohár víz	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Jegyzetek

Testsúly naplo

Dátum: _____

	Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Vas
Testsúly (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Célsúly	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Derékbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Csípőbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testzsír %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testmozgás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohár víz	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Jegyzetek

Testsúly naplo

Dátum: _____

	Hé	Ke	Sze	Csü	Pé	Szo	Vas
Testsúly (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Célsúly	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Derékbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Csípőbőség (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testzsír %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Testmozgás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pohár víz	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Jegyzetek
