


Jurnal Berat Badan



Jurnal Terpandu 30 Hari



Pelacak



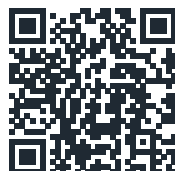
Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Timbang diri Anda pada waktu yang sama setiap hari dan catat
 - Rekam pengukuran pinggang setiap minggu
 - Centang hari-hari olahraga dan catat asupan air
 - Fokus pada tren mingguan daripada angka harian



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

Jurnal Berat Badan

Tanggal: _____

	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Berat badan (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat badan target	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lingkar pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak tubuh %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Olahraga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Catatan

Jurnal Berat Badan

Tanggal: _____

	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Berat badan (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat badan target	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lingkar pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak tubuh %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Olahraga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Catatan

Jurnal Berat Badan

Tanggal: _____

	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Berat badan (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat badan target	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lingkar pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak tubuh %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Olahraga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Catatan

Jurnal Berat Badan

Tanggal: _____

	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Berat badan (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat badan target	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lingkar pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak tubuh %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Olahraga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Catatan

Jurnal Berat Badan

Tanggal: _____

	Sen	Sel	Rab	Kam	Jum	Sab	Min
Berat badan (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat badan target	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lingkar pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak tubuh %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Olahraga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Catatan
