

Svorio dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Sekimas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Pasverkite save tuo pačiu metu kiekvieną dieną ir užrašykite
 - Kas savaitę užrašykite liemens matmenis
 - Pažymėkite mankštos dienas ir užrašykite vandens suvartojimą
 - Sutelkite dėmesį į savaitės tendencijas, o ne į kasdienius skaitmenis



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Svoris (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tikslinis svoris	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Juosmuo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Klubai (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kūno riebalai %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Stiklinēs vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Svoris (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tikslinis svoris	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Juosmuo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Klubai (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kūno riebalai %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Stiklinēs vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Svoris (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tikslinis svoris	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Juosmuo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Klubai (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kūno riebalai %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Stiklinēs vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Svoris (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tikslinis svoris	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Juosmuo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Klubai (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kūno riebalai %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Stiklinēs vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



ĪPROTIS	PR	AN	TR	KT	PN	ŠT	SK
Svoris (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tikslinis svoris	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Juosmuo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Klubai (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kūno riebalai %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Mankšta	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Stiklinēs vandens	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

[illegible]