

Jurnal Berat Badan

Jurnal Berpandu 30 Hari

Penjejak

Dicipta dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang ke jurnal anda! Berikut adalah beberapa petua untuk memanfaatkannya sepenuhnya:

- 1 Luangkan beberapa minit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujurlah dan tulis dengan bebas tanpa penghakiman
- 3 Cuba menulis pada waktu yang sama setiap hari untuk membina tabiat
- 4 Semak semula catatan anda setiap minggu untuk mengesan corak

-
- Timbang diri anda pada waktu yang sama setiap hari dan catatkan
 - Rekod ukuran pinggang setiap minggu
 - Tandakan hari senaman dan catat pengambilan air
 - Fokus pada trend mingguan dan bukan angka harian



Imbas untuk panduan terperinci tentang cara menggunakan jurnal ini



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Berat (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat matlamat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak badan %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Berat (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat matlamat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak badan %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Berat (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat matlamat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak badan %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Berat (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat matlamat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak badan %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.



TABIAT	ISN	SEL	RAB	KHA	JUM	SAB	AHD
Berat (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Berat matlamat	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggang (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pinggul (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Lemak badan %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Senaman	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Gelas air	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

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.