


Vektdagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Sporing



Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Vei deg til samme tid hver dag og loggfor det
 - Noter midjemal ukentlig
 - Kryss av for treningsdager og loggfor vanninntak
 - Fokuser på ukentlige trender fremfor daglige tall



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Vektdagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vekt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvekt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glass vann	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Vektdagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vekt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvekt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kropps fett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glass vann	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Vektdagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vekt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvekt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glass vann	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Vektdagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vekt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvekt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glass vann	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater

Vektdagbok

Dato: _____

	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Vekt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvekt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midje (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hofter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kropps fett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Trening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glass vann	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Notater
