

---



# Dziennik wagi

---



Dziennik z przewodnikiem na 30 dni



Tracker

Utworzono z LoomJournals

---

# Jak korzystać z tego dziennika

---

Witaj w swoim dzienniku! Oto kilka wskazówek, jak w pełni go wykorzystać:

- 1 Przeznacz kilka minut każdego dnia na pisanie
- 2 Bądź szczery i pisz swobodnie, bez oceniania
- 3 Staraj się pisać o tej samej porze każdego dnia, aby wyrobić nawyk
- 4 Przeglądaj swoje wpisy co tydzień, aby dostrzegać wzorce



Zeskanuj, aby uzyskać szczegółowy przewodnik korzystania z tego dziennika

## Dziennik wagi

Data: \_\_\_\_\_

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Waga (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Docelowa waga	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talia (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Biodra (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tkanka tłuszczowa %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ćwiczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szklanki wody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dziennik wagi

Data: \_\_\_\_\_

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Waga (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Docelowa waga	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talia (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Biodra (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tkanka tłuszczowa %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ćwiczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szklanki wody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dziennik wagi

Data: \_\_\_\_\_

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Waga (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Docelowa waga	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talia (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Biodra (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tkanka tłuszczowa %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ćwiczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szklanki wody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dziennik wagi

Data: \_\_\_\_\_

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Waga (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Docelowa waga	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talia (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Biodra (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tkanka tłuszczowa %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ćwiczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szklanki wody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

## Dziennik wagi

Data: \_\_\_\_\_

	Pon	Wt	Śr	Czw	Pt	Sob	Nd
Waga (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Docelowa waga	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talia (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Biodra (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tkanka tłuszczowa %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ćwiczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szklanki wody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---