


Jurnal de greutate



Jurnal ghidat de 30 zile



Monitorizare

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Cântărește-te la aceeași oră în fiecare zi și notează rezultatul
 - Înregistrează circumferința taliei săptămânal
 - Bifează zilele de exerciții și notează consumul de apă
 - Concentrează-te pe tendințele săptămânale, nu pe cifrele zilnice



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Jurnal de greutate

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Greutate (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Greutate țintă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talie (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Șolduri (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grăsime corporală %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exerciții	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pahare de apă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal de greutate

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Greutate (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Greutate țintă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talie (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Șolduri (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grăsime corporală %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exerciții	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pahare de apă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal de greutate

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Greutate (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Greutate țintă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talie (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Șolduri (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grăsime corporală %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exerciții	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pahare de apă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal de greutate

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Greutate (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Greutate țintă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talie (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Șolduri (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grăsime corporală %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exerciții	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pahare de apă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note

Jurnal de greutate

Data: _____

	Lun	Mar	Mie	Joi	Vin	Sâm	Dum
Greutate (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Greutate țintă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Talie (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Șolduri (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Grăsime corporală %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Exerciții	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pahare de apă	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Note
