


Дневник веса



Дневник на 30 дней



Трекер



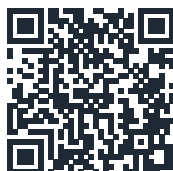
Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Взвешивайтесь в одно время каждый день и записывайте
 - Измеряйте обхват талии еженедельно
 - Отмечайте дни тренировок и потребление воды
 - Фокусируйтесь на недельных тенденциях



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дневник веса

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Вес (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целевой вес	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Бёдра (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Жир %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Тренировка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Стаканов воды	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник веса

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Вес (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целевой вес	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Бёдра (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Жир %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Тренировка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Стаканов воды	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник веса

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Вес (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целевой вес	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Бёдра (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Жир %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Тренировка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Стаканов воды	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник веса

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Вес (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целевой вес	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Бёдра (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Жир %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Тренировка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Стаканов воды	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки

Дневник веса

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Вес (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Целевой вес	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талия (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Бёдра (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Жир %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Тренировка	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Стаканов воды	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Заметки
