


Dennik hmotnosti



30-dňový sprievodný denník



Sledovač

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Vazte sa každý deň v rovnakom čase a zaznamenajte to
 - Zaznamenavajte obvod pasa raz za týždeň
 - Odskrtavajte dni cvičenia a zaznamenavajte príjem vody
 - Sustredte sa na týždenné trendy namiesto denných čísel



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

Denník hmotnosti

Dátum: _____

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
Hmotnosť (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cieľová hmotnosť	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pás (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poháre vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Denník hmotnosti

Dátum: _____

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
Hmotnosť (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cieľová hmotnosť	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pás (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poháre vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Denník hmotnosti

Dátum: _____

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
Hmotnosť (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cieľová hmotnosť	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pás (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poháre vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Denník hmotnosti

Dátum: _____

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
Hmotnosť (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cieľová hmotnosť	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pás (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poháre vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky

Denník hmotnosti

Dátum: _____

	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
Hmotnosť (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cieľová hmotnosť	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pás (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boky (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesný tuk %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Poháre vody	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Poznámky
