

Dnevnik telesne teže

Vodeni dnevnik za 30 dni

Sledilnik

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce

-
- Stehtajte se vsak dan ob istem času in zabeležite rezultat
 - Tedensko zabeležite meritve pasu
 - Označite dneve vadbe in zabeležite vnos vode
 - Osredotočite se na tedenske trende namesto dnevnih števil



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Teža (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna teža	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boki (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesna maščoba %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Teža (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna teža	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boki (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesna maščoba %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Teža (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna teža	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boki (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesna maščoba %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Teža (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna teža	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boki (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesna maščoba %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



NAVADA	PON	TOR	SRE	ČET	PET	SOB	NED
Teža (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Ciljna teža	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Pas (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Boki (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Telesna maščoba %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vadba	☐	☐	☐	☐	☐	☒	☒
Kozarci vode	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.