


Дневник тежине



Вођени дневник за 30 дана



Праћење

Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Мерите се у исто време сваког дана и забележите
 - Бележите обим струка недељно
 - Означите дане вежбања и бележите унос воде
 - Фокусирајте се на недељне трендове уместо дневних бројева



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

Дневник тежине

Датум: _____

	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб	Нед
Тежина (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Циљна тежина	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Струк (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Кукови (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна маст %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вежбање	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чаше воде	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Белешке

Дневник тежине

Датум: _____

	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб	Нед
Тежина (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Циљна тежина	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Струк (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Кукови (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна маст %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вежбање	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чаше воде	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Белешке

Дневник тежине

Датум: _____

	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб	Нед
Тежина (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Циљна тежина	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Струк (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Кукови (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна маст %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вежбање	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чаше воде	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Белешке

Дневник тежине

Датум: _____

	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб	Нед
Тежина (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Циљна тежина	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Струк (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Кукови (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна маст %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вежбање	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чаше воде	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Белешке

Дневник тежине

Датум: _____

	Пон	Уто	Сре	Чет	Пет	Суб	Нед
Тежина (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Циљна тежина	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Струк (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Кукови (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Телесна маст %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вежбање	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чаше воде	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Белешке
