


Viktjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Spårare



Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Viktjournal

Datum: _____

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Vikt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvikt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midja (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höfter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vatten	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Anteckningar

Viktjournal

Datum: _____

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Vikt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvikt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midja (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höfter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vatten	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Anteckningar

Viktjournal

Datum: _____

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Vikt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvikt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midja (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höfter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vatten	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Anteckningar

Viktjournal

Datum: _____

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Vikt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvikt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midja (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höfter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vatten	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Anteckningar

Viktjournal

Datum: _____

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Vikt (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Målvikt	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Midja (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Höfter (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kroppsfett %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Träning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Glas vatten	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Anteckningar
