

# Kilo Günlüğü

30 Günlük Rehberli Ajanda

Takipçi

LoomJournals ile oluşturuldu

# Bu Ajandayı Nasıl Kullanabilirsiniz

Ajandanıza hoş geldiniz! İşte en iyi şekilde yararlanmanız için bazı ipuçları:

- 1 Her gün yazmak için birkaç dakika ayırın
- 2 Dürüst olun ve yargılamadan özgürce yazın
- 3 Alışkanlık oluşturmak için her gün aynı saatte yazmaya çalışın
- 4 Kalıpları fark etmek için notlarınızı haftalık olarak gözden geçirin



Bu ajandanın kullanım kılavuzu için tarayın

## Kilo Günlüğü

Tarih: \_\_\_\_\_

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Kilo (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hedef kilo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bel (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kalça (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vücut yağ oranı %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Egzersiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su bardağı	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kilo Günlüğü

Tarih: \_\_\_\_\_

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Kilo (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hedef kilo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bel (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kalça (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vücut yağ oranı %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Egzersiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su bardağı	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kilo Günlüğü

Tarih: \_\_\_\_\_

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Kilo (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hedef kilo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bel (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kalça (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vücut yağ oranı %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Egzersiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su bardağı	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kilo Günlüğü

Tarih: \_\_\_\_\_

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Kilo (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hedef kilo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bel (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kalça (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vücut yağ oranı %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Egzersiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su bardağı	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---

## Kilo Günlüğü

Tarih: \_\_\_\_\_

	Pzt	Sal	Çar	Per	Cum	Cmt	Paz
Kilo (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Hedef kilo	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Bel (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Kalça (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vücut yağ oranı %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Egzersiz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Su bardağı	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

### Notlar

---

---

---

---

---

---

---

---