


Журнал ваги



Щоденник з вправами на 30 днів



Трекер

Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

-
- Зважуйтеся в один і той самий час щодня та записуйте результат
 - Вимірюйте обхват талії щотижня
 - Відмічайте дні тренувань та записуйте споживання води
 - Зосередьтеся на тижневих тенденціях, а не на щоденних цифрах



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Журнал ваги

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Вага (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Цільова вага	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талія (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стегна (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Відсоток жиру	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вправи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Склянки води	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал ваги

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Вага (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Цільова вага	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талія (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стегна (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Відсоток жиру	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вправи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Склянки води	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал ваги

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Вага (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Цільова вага	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талія (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стегна (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Відсоток жиру	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вправи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Склянки води	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал ваги

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Вага (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Цільова вага	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талія (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стегна (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Відсоток жиру	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вправи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Склянки води	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки

Журнал ваги

Дата: _____

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Вага (кг)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Цільова вага	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Талія (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Стегна (см)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Відсоток жиру	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Вправи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Склянки води	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Нотатки
