

Nhật Ký Cân Nặng

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

[Theo dõi](#)

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Cân vào cùng một thời điểm mỗi ngày và ghi lại
 - Ghi số đo vòng eo hàng tuần
 - Đánh dấu những ngày tập thể dục và ghi lượng nước uống
 - Tập trung vào xu hướng hàng tuần thay vì con số hàng ngày



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Nhật Ký Cân Nặng

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Cân nặng (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cân nặng mục tiêu	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng eo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng hông (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tỷ lệ mỡ cơ thể %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tập thể dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Số ly nước	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Cân Nặng

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Cân nặng (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cân nặng mục tiêu	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng eo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng hông (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tỷ lệ mỡ cơ thể %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tập thể dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Số ly nước	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Cân Nặng

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Cân nặng (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cân nặng mục tiêu	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng eo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng hông (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tỷ lệ mỡ cơ thể %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tập thể dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Số ly nước	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Cân Nặng

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Cân nặng (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cân nặng mục tiêu	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng eo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng hông (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tỷ lệ mỡ cơ thể %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tập thể dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Số ly nước	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú

Nhật Ký Cân Nặng

Ngày: _____

	T2	T3	T4	T5	T6	T7	CN
Cân nặng (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Cân nặng mục tiêu	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng eo (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Vòng hông (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tỷ lệ mỡ cơ thể %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tập thể dục	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Số ly nước	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

Ghi chú
