


体重日记



30 天引导式日记



追踪表

由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

-
- 每天在同一时间称重并记录
 - 每周记录腰围数据
 - 勾选运动日并记录饮水量
 - 关注每周趋势而非每日数字



扫描获取本日记的详细使用指南

体重日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体重 (千克)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目标体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腰围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
臀围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂率 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
运动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
饮水杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

体重日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体重 (千克)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目标体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腰围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
臀围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂率 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
运动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
饮水杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

体重日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体重 (千克)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目标体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腰围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
臀围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂率 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
运动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
饮水杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

体重日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体重 (千克)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目标体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腰围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
臀围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂率 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
运动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
饮水杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注

体重日记

日期: _____

	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
体重 (千克)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目标体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
腰围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
臀围 (厘米)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂率 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
运动	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
饮水杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

备注
