

---



# 健身日记

---



30 天引导式日记



表格 / 日志

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

- 
- 在每页顶部记录体重以追踪体型变化趋势
  - 输入动作名称、目标肌群和每组的组数×次数
  - 记录举起的重量（自重动作如引体向上或俯卧撑用0）
  - 以分钟为单位记录动作时长，适用于计时组、循环训练或有氧间歇
  - 使用备注栏记录动作要点、疲劳评级或动作调整



扫描获取本日记的详细使用指南



























































