

Привет, дорогая!

Посвяти время своему питанию и здоровью. Этот дневник рассчитан на 12 недель и не содержит сложных таблиц, графиков и схем. Он поможет тебе просто и эффективно контролировать свое похудение, следить за количеством пройденных в день шагов, потреблением воды и выполнением тренировок.

После каждой недели есть удобная сетка, в которой можно подвести итоги и поставить цели на новую неделю. Люби себя и верь в свою способность достичь поставленных целей!



Начни свой путь!

Diagram illustrating body measurement points and corresponding goal-setting tables:

- рука** (arm):

замеры	цель	результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- талия** (waist):

замеры	цель	результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- бедра** (hips):

замеры	цель	результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- живот** (belly):

замеры	цель	результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- бедро** (thigh):

замеры	цель	результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
- икра** (calf):

замеры	цель	результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

вес (weight):

сейчас	цель	результат
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Следи за своим прогрессом

вес рука грудь талия живот бедра бедро икра

день 1							
неделя 1							
неделя 2							
неделя 3							
неделя 4							
неделя 5							
неделя 6							
неделя 7							
неделя 8							
неделя 9							
неделя 10							
неделя 11							
неделя 12							

Всего:

Продумай свое меню и составь
список покупок на неделю

ПН

завтрак
.....
обед
.....
ужин
.....
перекус

ВТ

завтрак
.....
обед
.....
ужин
.....
перекус

СР

завтрак
.....
обед
.....
ужин
.....
перекус

ЧТ

завтрак
.....
обед
.....
ужин
.....
перекус

ПТ

завтрак

.....
обед

.....
ужин

.....
перекус

СБ

завтрак

.....
обед

.....
ужин

.....
перекус

ВС

завтрак

.....
обед

.....
ужин

.....
перекус

СПИСОК ПОКУПОК

Blank area for a shopping list.

дата:

вес:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУС

УПРАЖНЕНИЯ

калории за день

шаги

вода 

сон 

дата:

вес:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУС

УПРАЖНЕНИЯ

калории за день

шаги

вода 

сон 

дата:

вес:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУС

УПРАЖНЕНИЯ

калории за день

шаги

вода 

сон 

дата:

вес:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУС

УПРАЖНЕНИЯ

калории за день

шаги

вода 

сон 

дата:

вес:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУС

УПРАЖНЕНИЯ

калории за день

шаги

вода 

сон 

дата:

вес:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУС

УПРАЖНЕНИЯ

калории за день

шаги

вода 

сон 

дата:

вес:

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

ПЕРЕКУС

УПРАЖНЕНИЯ

калории за день

шаги

вода 

сон 

Достижения недели и цели

	вес	калории	шаги	вода	сон
ПН					
ВТ					
СР					
ЧТ					
ПТ					
СБ					
ВС					

Цели на следующую неделю:

.....

.....

.....

.....