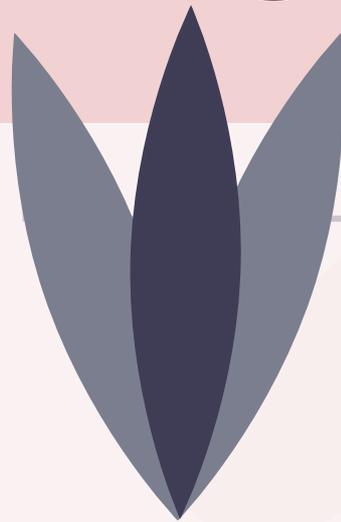




Мой ДНЕВНИЧОК



Меня зовут

Мой возраст

Мой рост (см)

Я начинаю дневник (дата)



Мои параметры

Начало _____ (дата)

Вес

кг.

Обхват талии

см.

Обхват бедер

см.

Обхват правой ноги

см.

Обхват левой ноги

см.

Обхват правой руки

см.

Обхват левой руки

см.





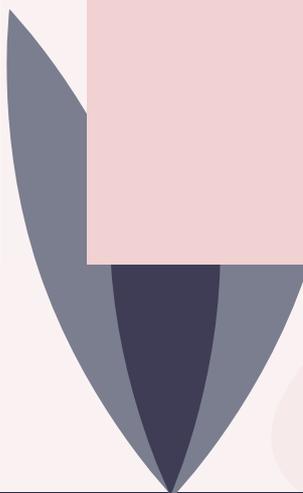
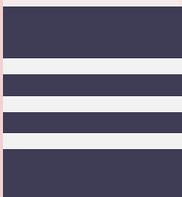
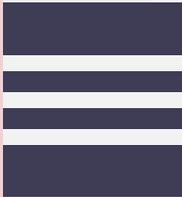
Я сейчас

Прямо

Сзади

Справа

Слева



Мои параметры

Начало + 2 недели _____ (дата)

Вес

кг.

Обхват талии

см.

Обхват бедер

см.

Обхват правой ноги

см.

Обхват левой ноги

см.

Обхват правой руки

см.

Обхват левой руки

см.



Мои параметры

Начало + 4 недели _____ (дата)

| | | |
|--------------------|--|-----|
| Вес | | кг. |
| Обхват талии | | см. |
| Обхват бедер | | см. |
| Обхват правой ноги | | см. |
| Обхват левой ноги | | см. |
| Обхват правой руки | | см. |
| Обхват левой руки | | см. |

Я сейчас

Прямо

Сзади

Справа

Слева



Я сейчас + 4 недели

Прямо

Сзади

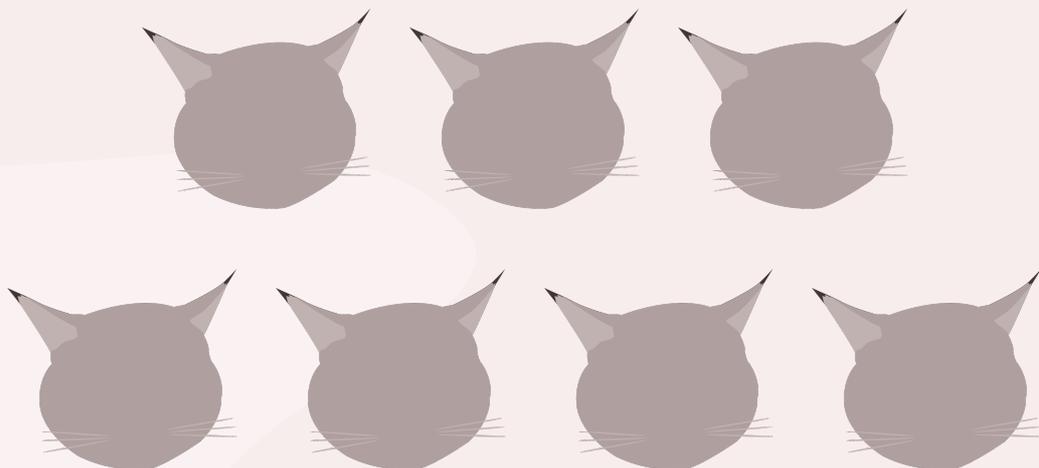
Справа

Слева

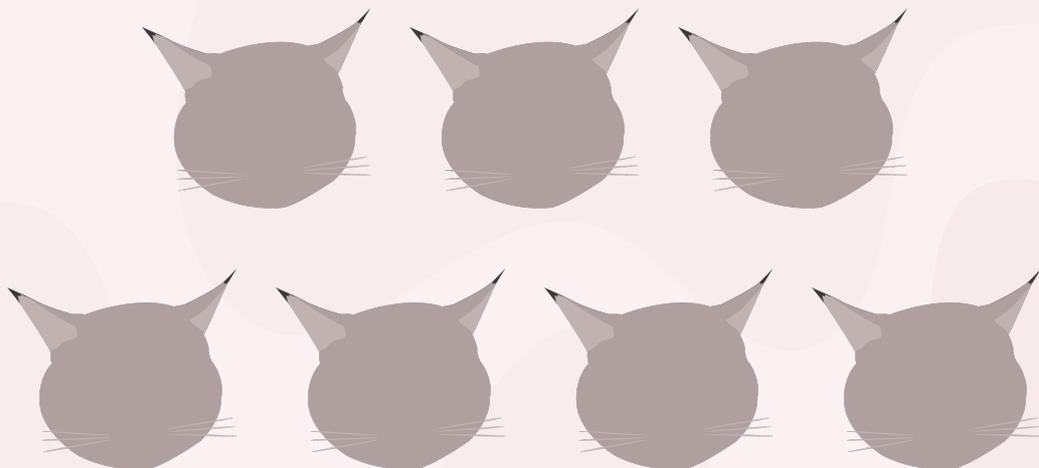


Мое настроение

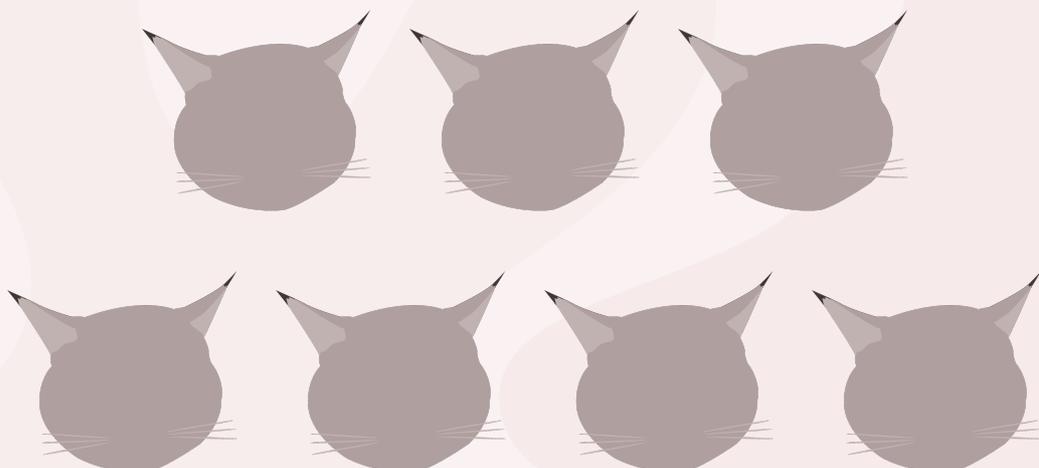
Неделя 1



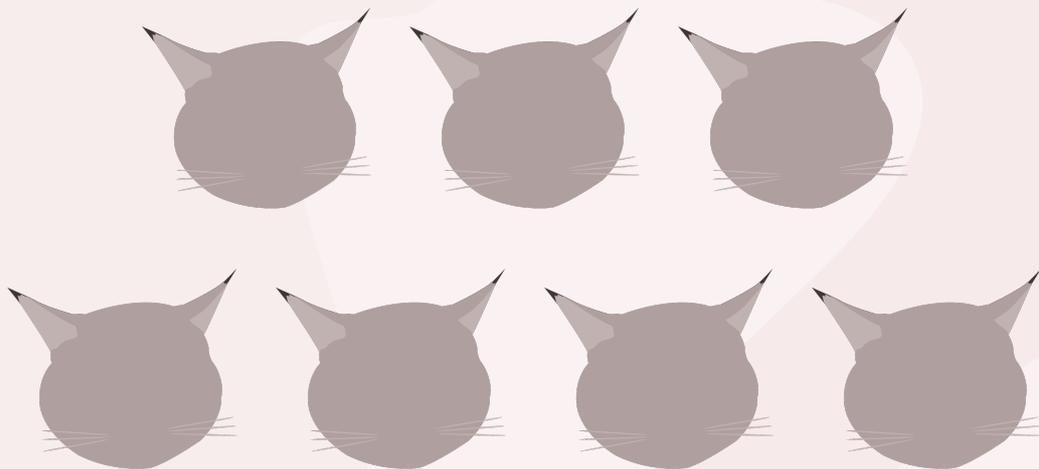
Неделя 2



Неделя 3



Неделя 4



БЖУ

Моя идеальная суточная норма

| | | |
|----------|--|----|
| Калории | | |
| Белки | | гр |
| Жиры | | гр |
| Углеводы | | гр |

Местечко для расчетов



День 1

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

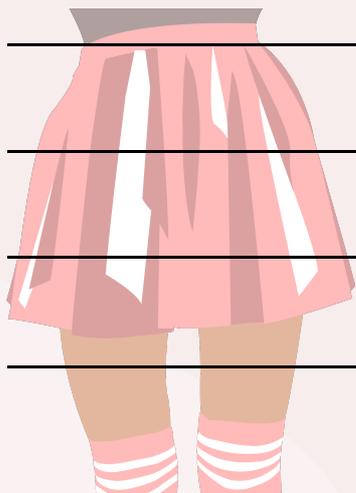
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 2

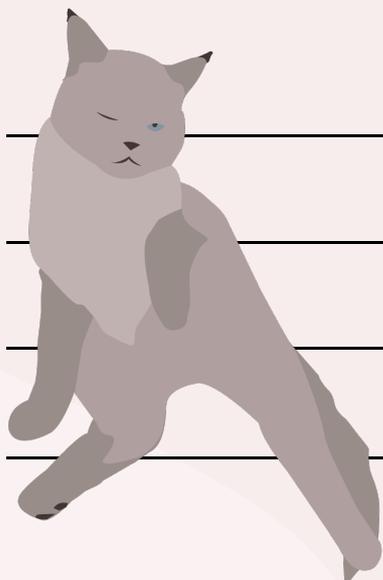
КБЖУ на каждый день

| | | |
|----------|--|-----|
| Калории | | |
| Белки | | гр. |
| Жиры | | гр. |
| Углеводы | | гр. |

Рацион

| | |
|----------|--|
| Завтрак | |
| Обед | |
| Ужин | |
| Перекусы | |

Заметки по питанию



День 3

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

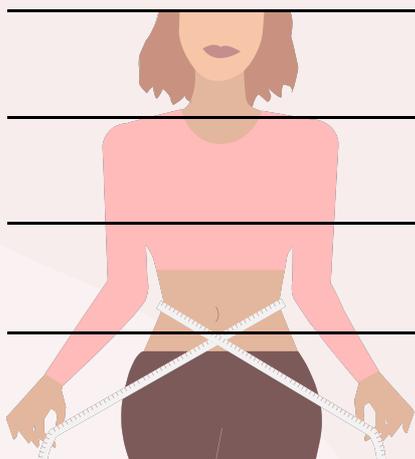
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 4

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 1

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы



Заметки по питанию



День 5

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 6

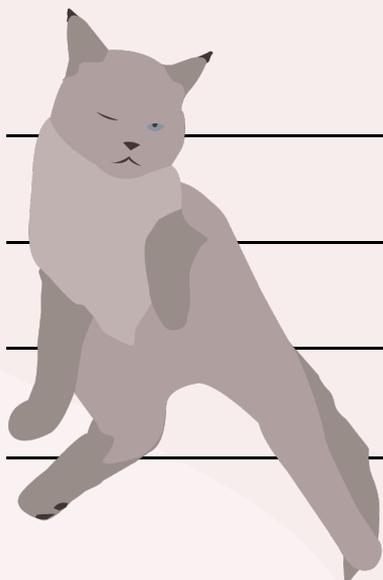
КБЖУ на каждый день

| | | |
|----------|--|-----|
| Калории | | |
| Белки | | гр. |
| Жиры | | гр. |
| Углеводы | | гр. |

Рацион

| | |
|----------|--|
| Завтрак | |
| Обед | |
| Ужин | |
| Перекусы | |

Заметки по питанию



День 7

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

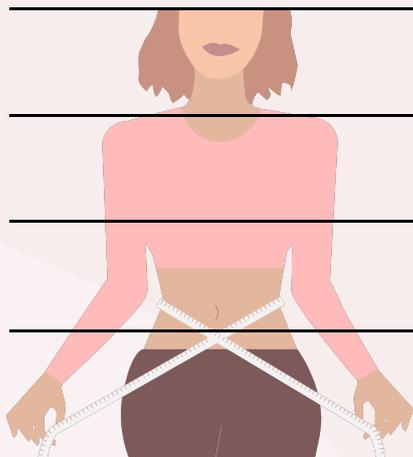
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 8

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 9

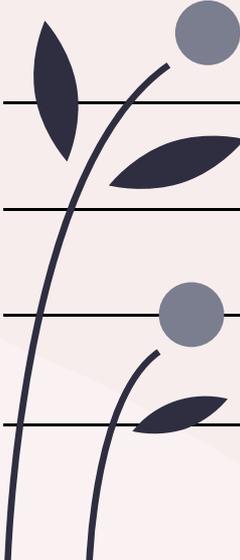
КБЖУ на каждый день

| | | |
|----------|--|-----|
| Калории | | |
| Белки | | гр. |
| Жиры | | гр. |
| Углеводы | | гр. |

Рацион

| | |
|----------|--|
| Завтрак | |
| Обед | |
| Ужин | |
| Перекусы | |

Заметки по питанию



День 10

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

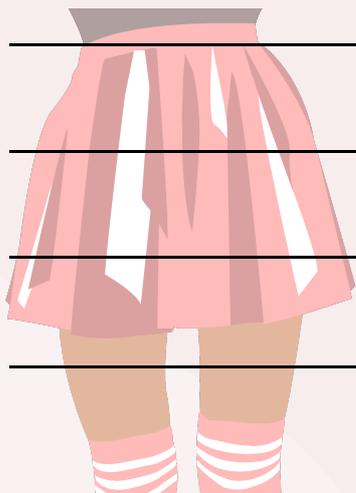
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 11

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

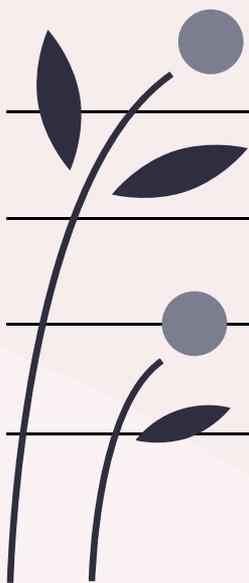
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 12

КБЖУ на каждый день

| | | |
|----------|--|-----|
| Калории | | |
| Белки | | гр. |
| Жиры | | гр. |
| Углеводы | | гр. |

Рацион

| | |
|----------|--|
| Завтрак | |
| Обед | |
| Ужин | |
| Перекусы | |

Заметки по питанию



День 13

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

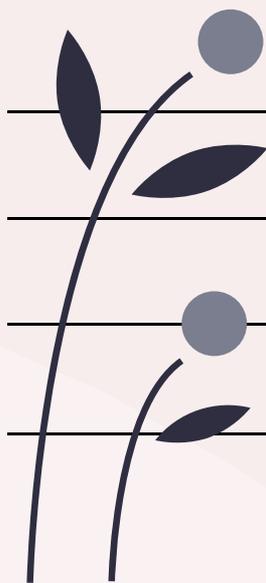
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 14

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

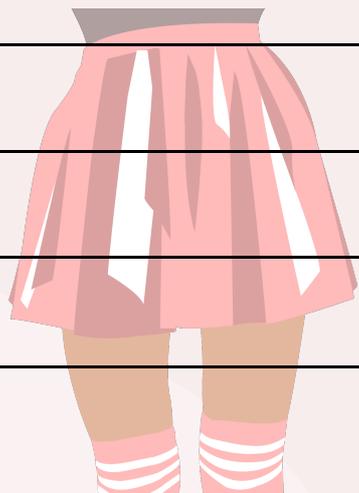
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 15

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

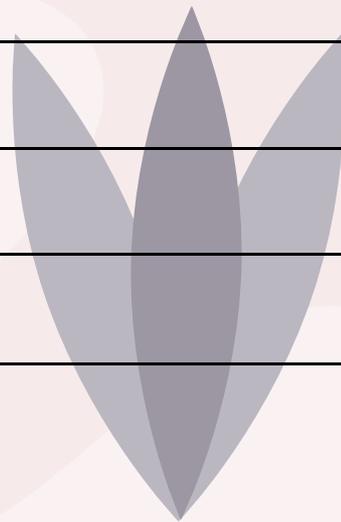
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 16

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

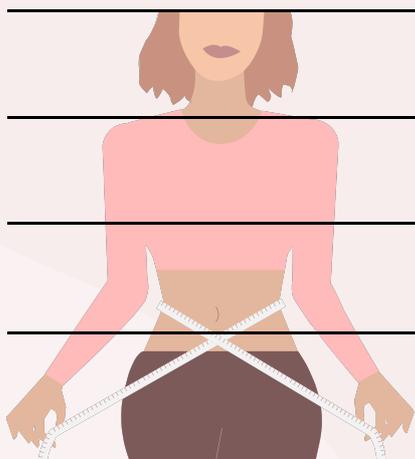
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 17

КБЖУ на каждый день

| | | |
|----------|--|-----|
| Калории | | |
| Белки | | гр. |
| Жиры | | гр. |
| Углеводы | | гр. |

Рацион

| | |
|----------|--|
| Завтрак | |
| Обед | |
| Ужин | |
| Перекусы | |

Заметки по питанию

День 18

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

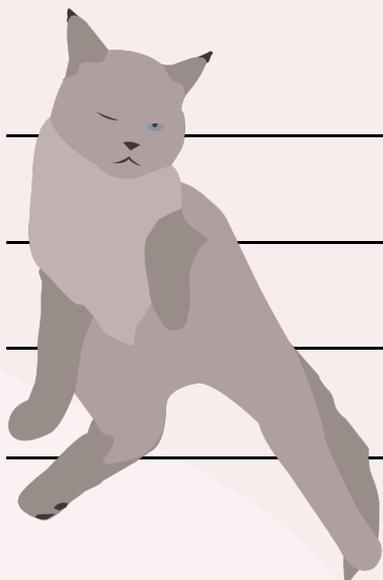
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 19

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

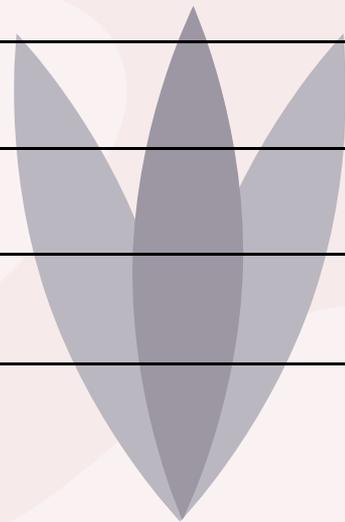
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 20

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы



Заметки по питанию

День 21

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 22

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

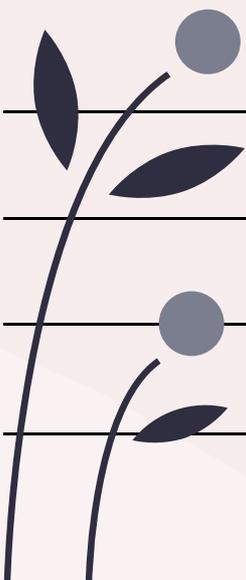
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 23

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 24

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

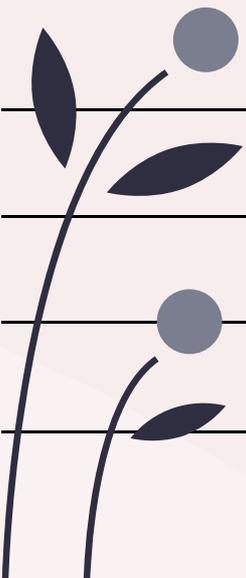
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 25

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 26

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

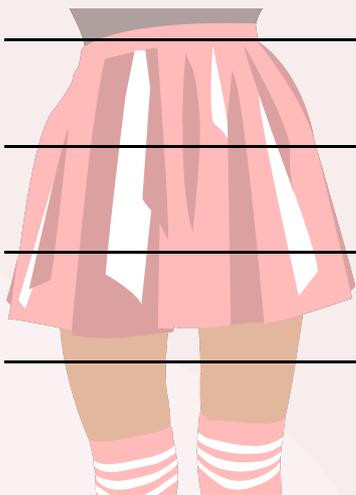
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 27

КБЖУ на каждый день

Калории

Белки

Жиры

Углеводы

гр.

гр.

гр.

Рацион

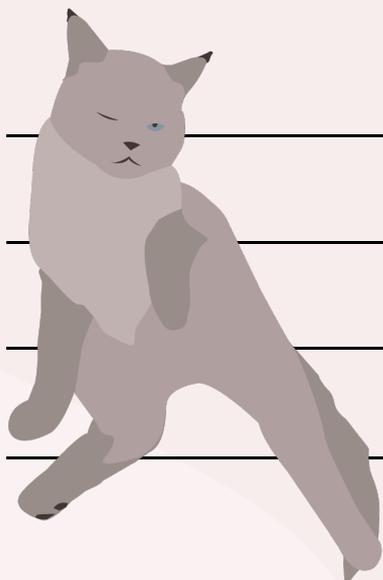
Завтрак

Обед

Ужин

Перекусы

Заметки по питанию



День 28

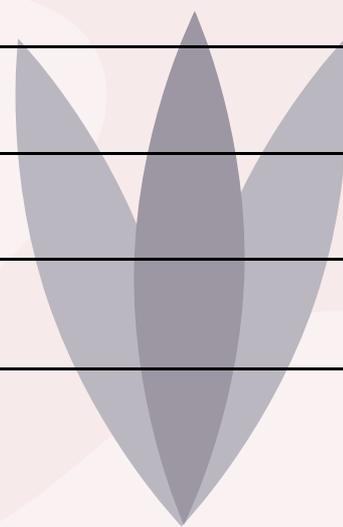
КБЖУ на каждый день

| | | |
|----------|--|-----|
| Калории | | |
| Белки | | гр. |
| Жиры | | гр. |
| Углеводы | | гр. |

Рацион

| | |
|----------|--|
| Завтрак | |
| Обед | |
| Ужин | |
| Перекусы | |

Заметки по питанию



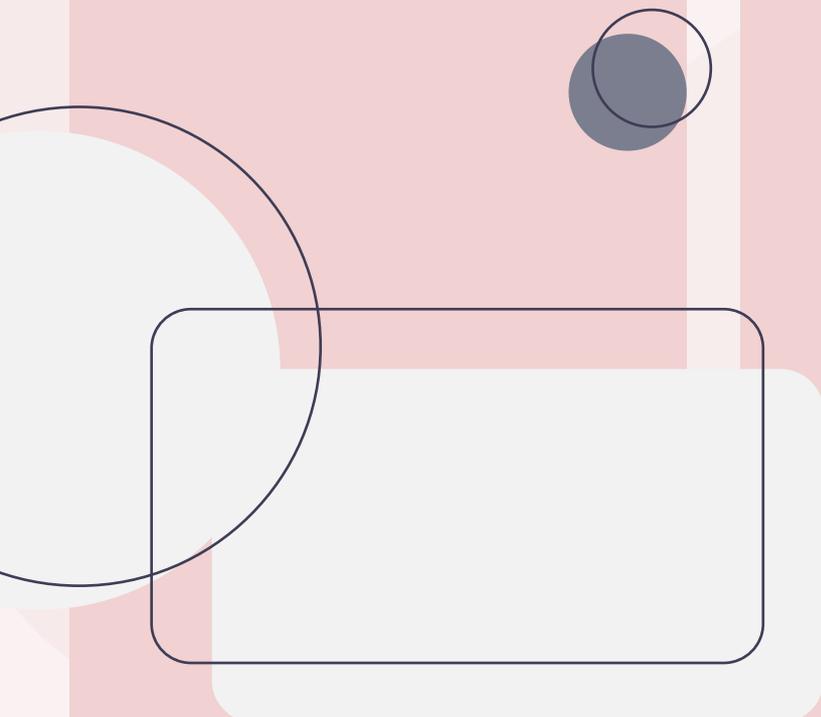
Тренировки

Упражнения

Подходы

Весы

Заметки



Тренировки

Упражнения

Подходы

Весы

Заметки



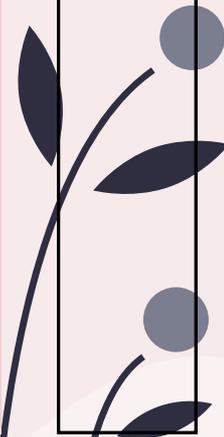
Тренировки

Упражнения

Подходы

Вес

Заметки



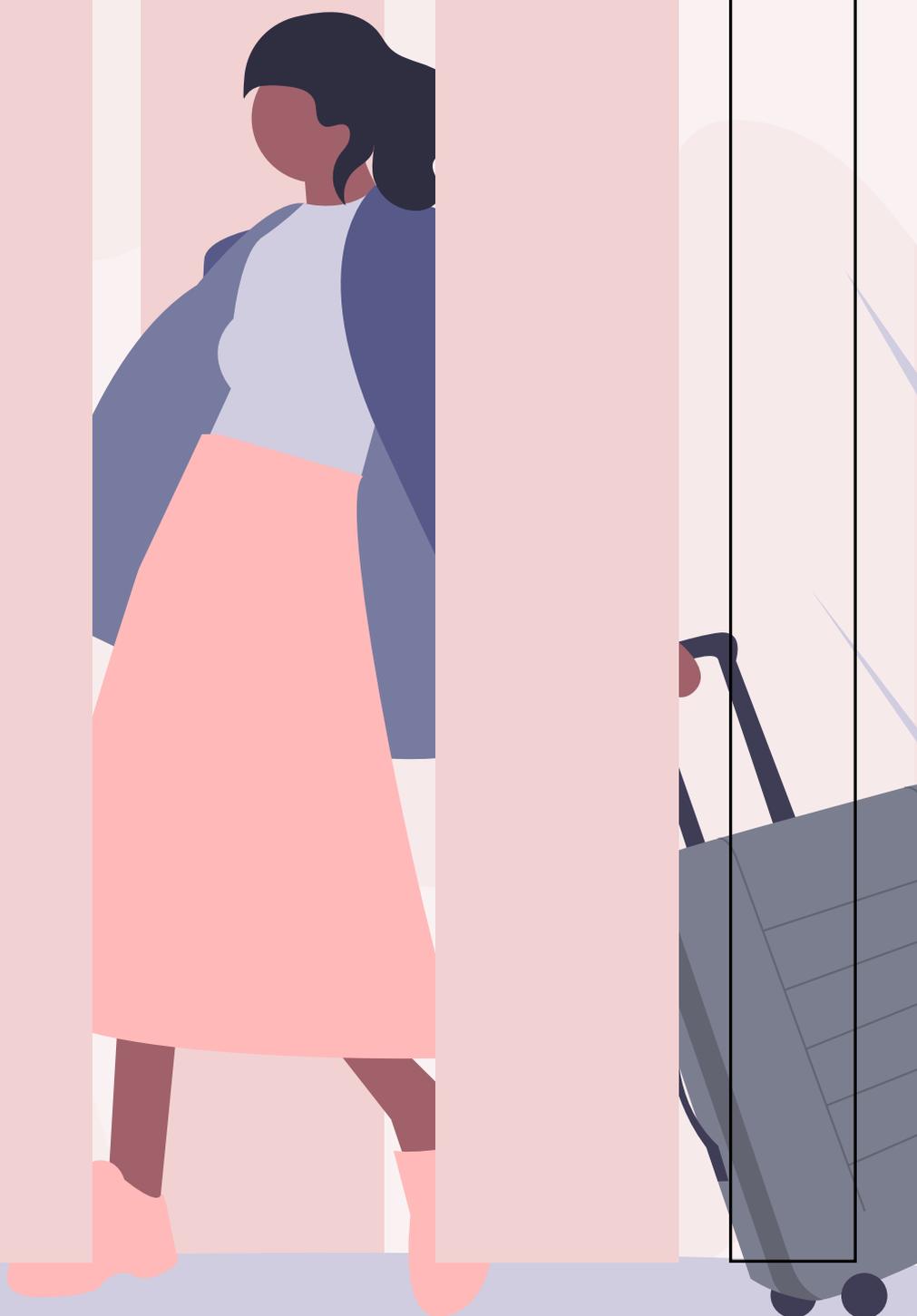
Тренировки

Упражнения

Подходы

Вес

Заметки



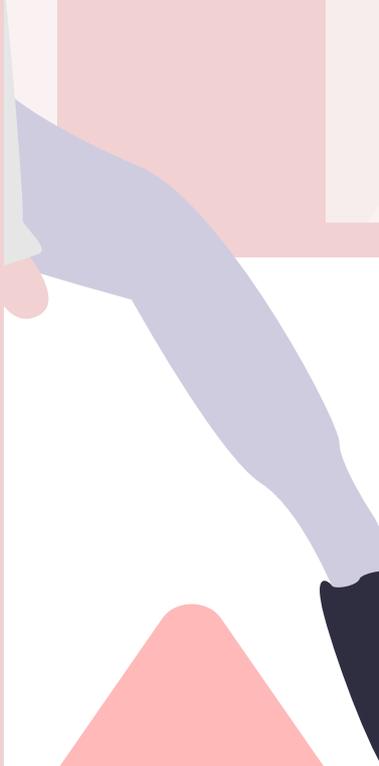
Тренировки

Упражнения

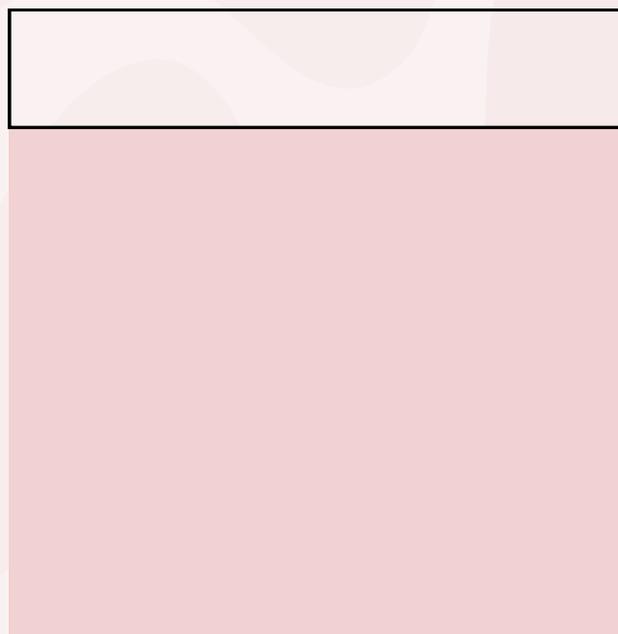
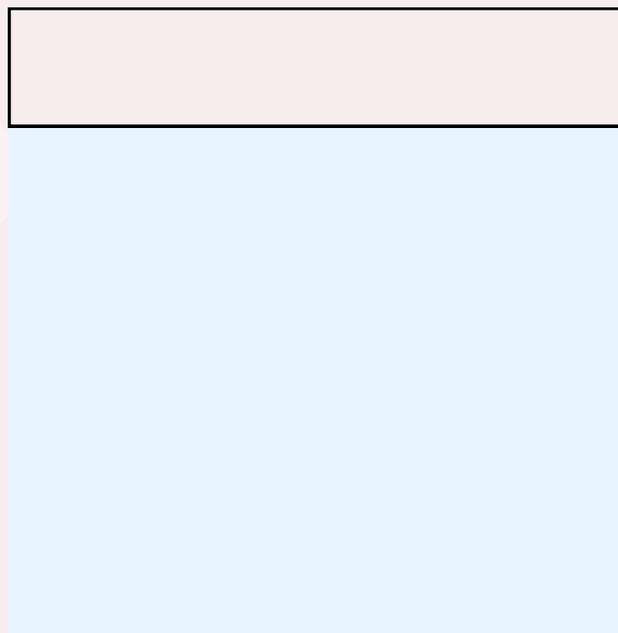
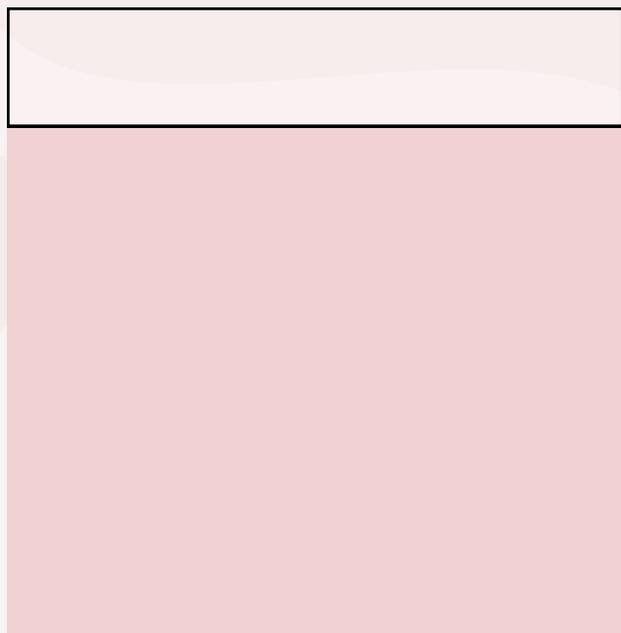
Подходы

Веса

Заметки



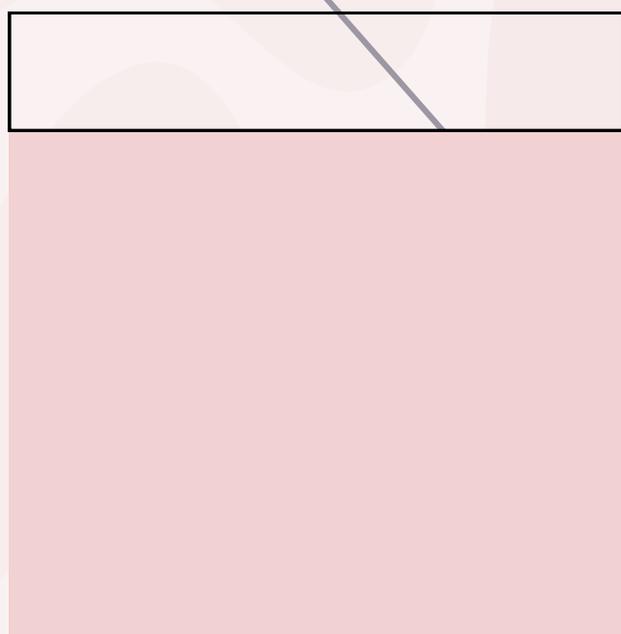
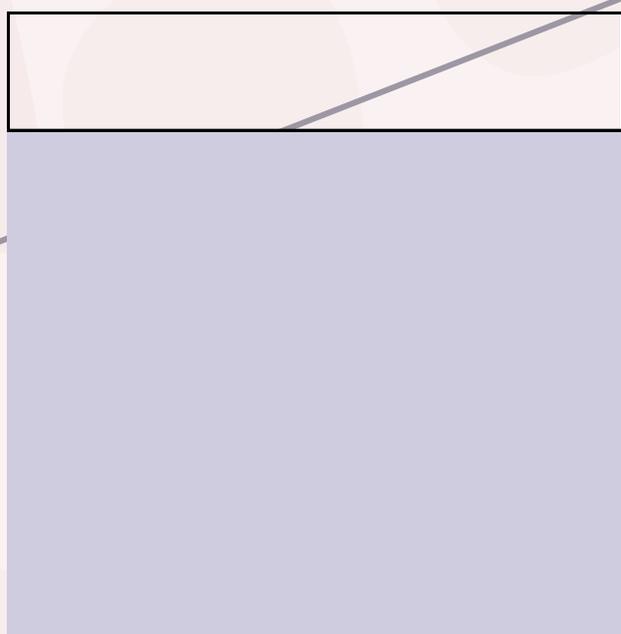
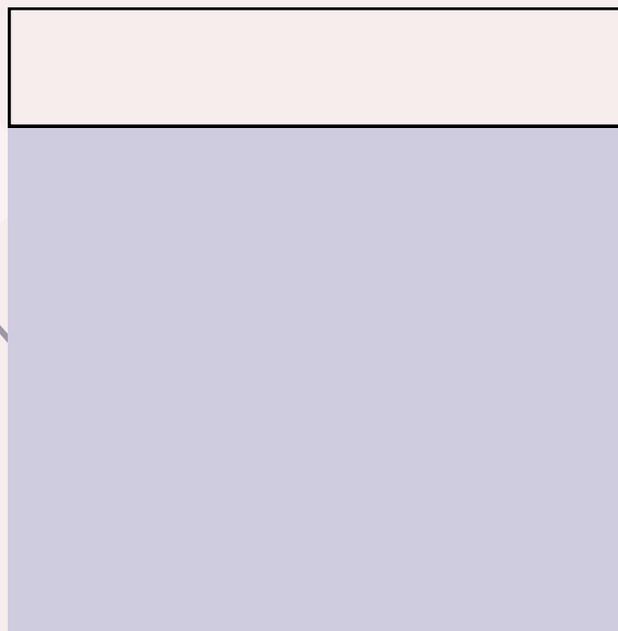
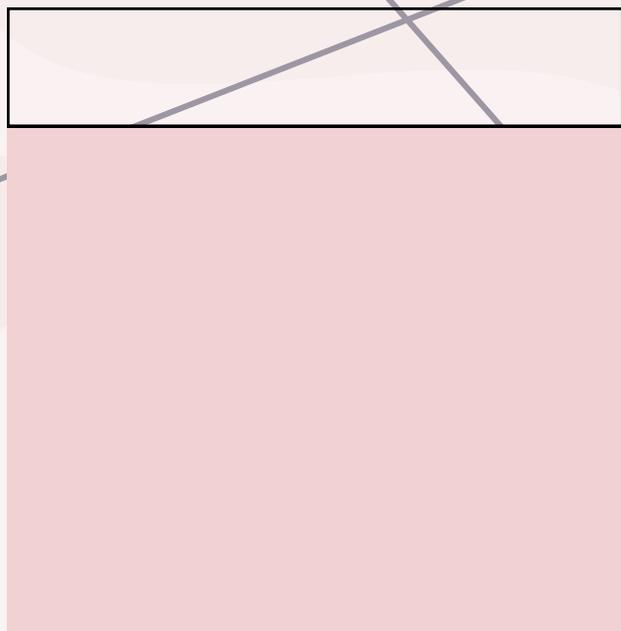
Скрабы



Заметки



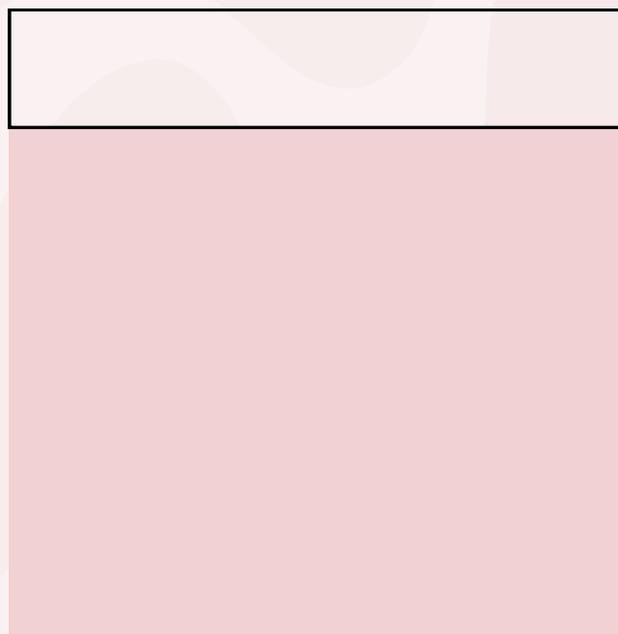
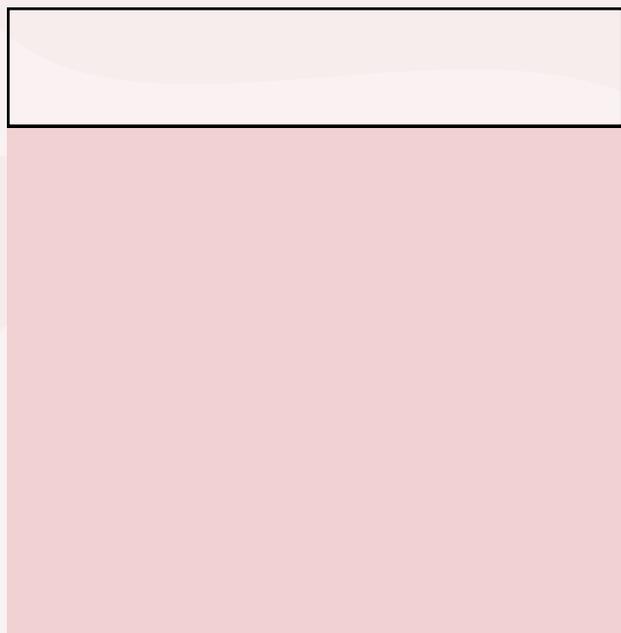
Скрабы



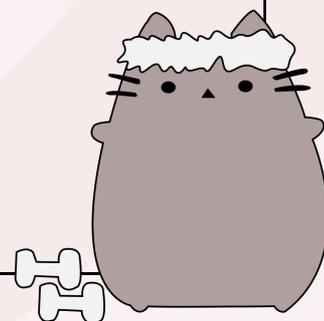
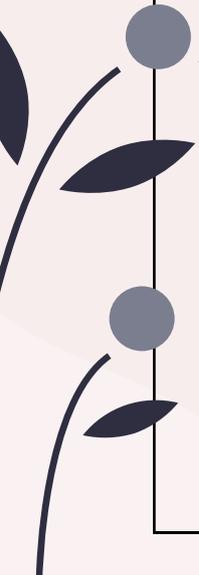
Заметки



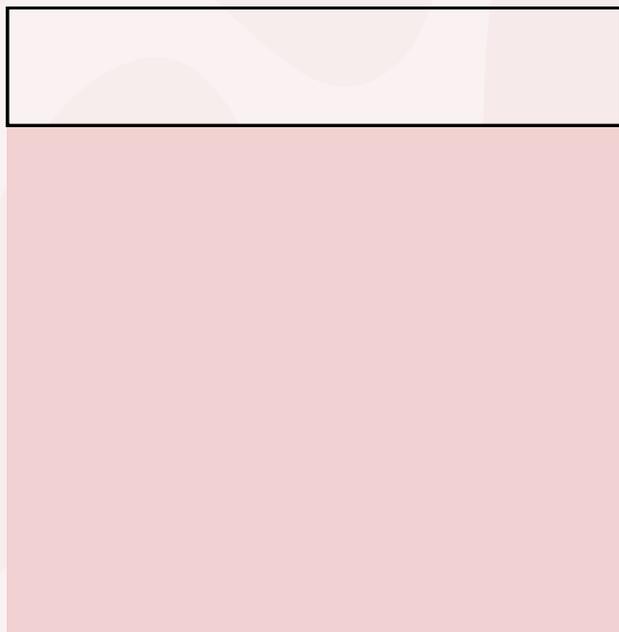
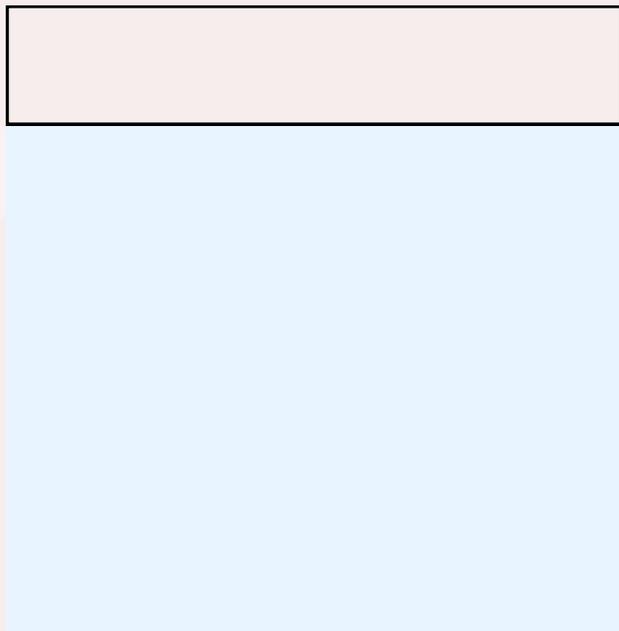
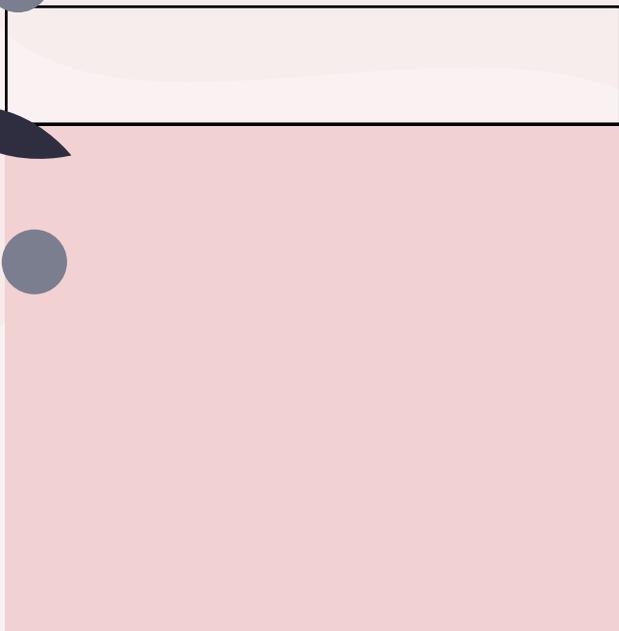
Скрабы



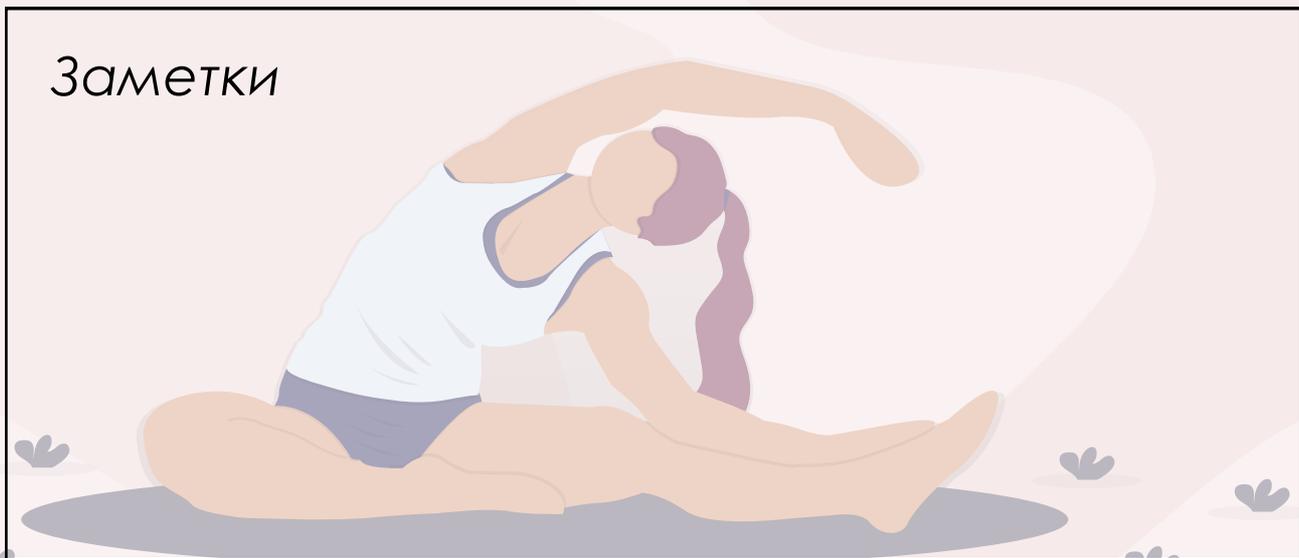
Заметки



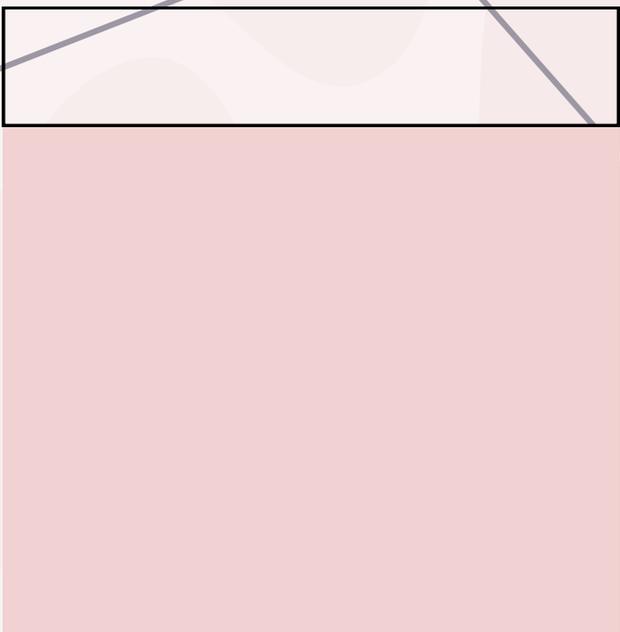
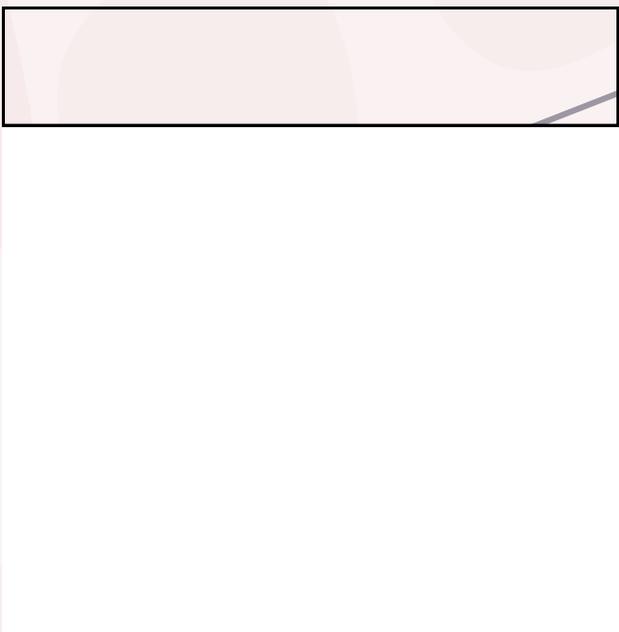
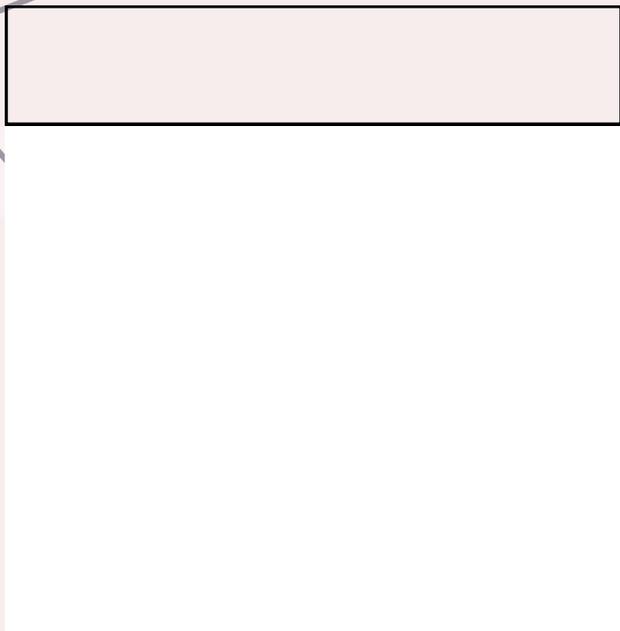
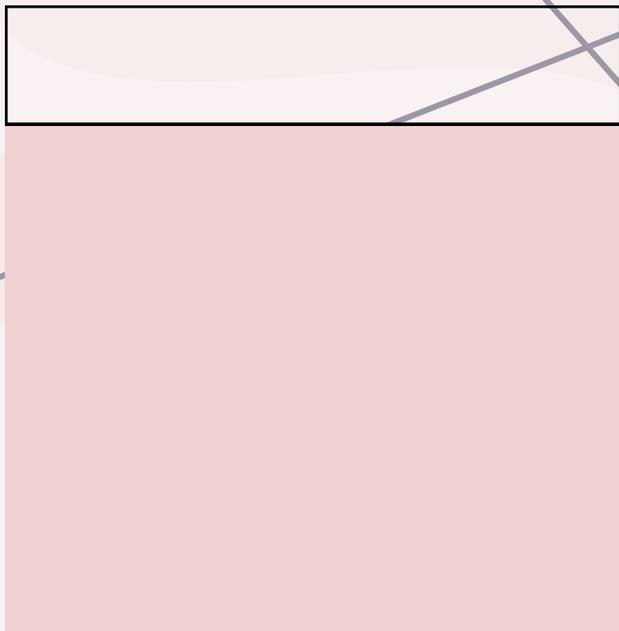
Обертывания



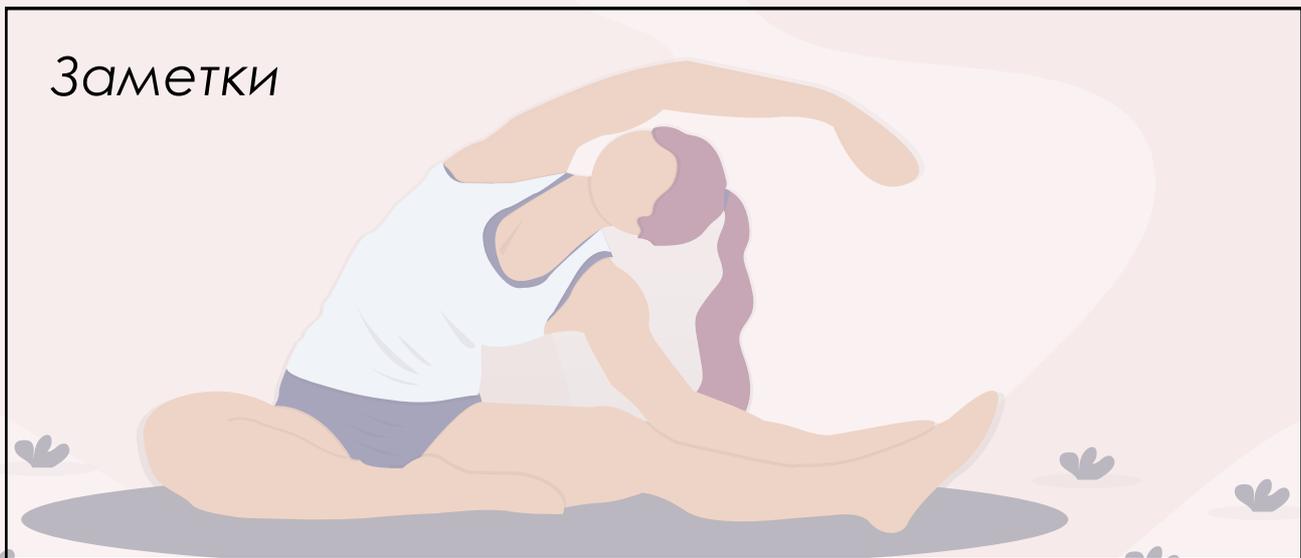
Заметки



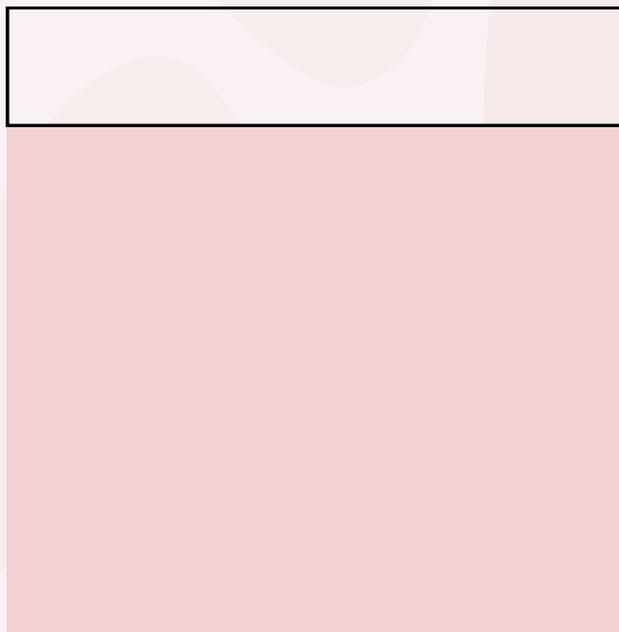
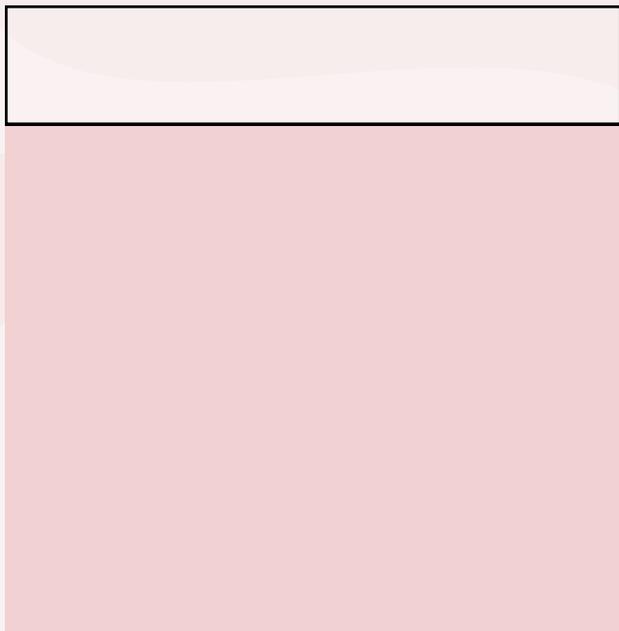
Обертывания



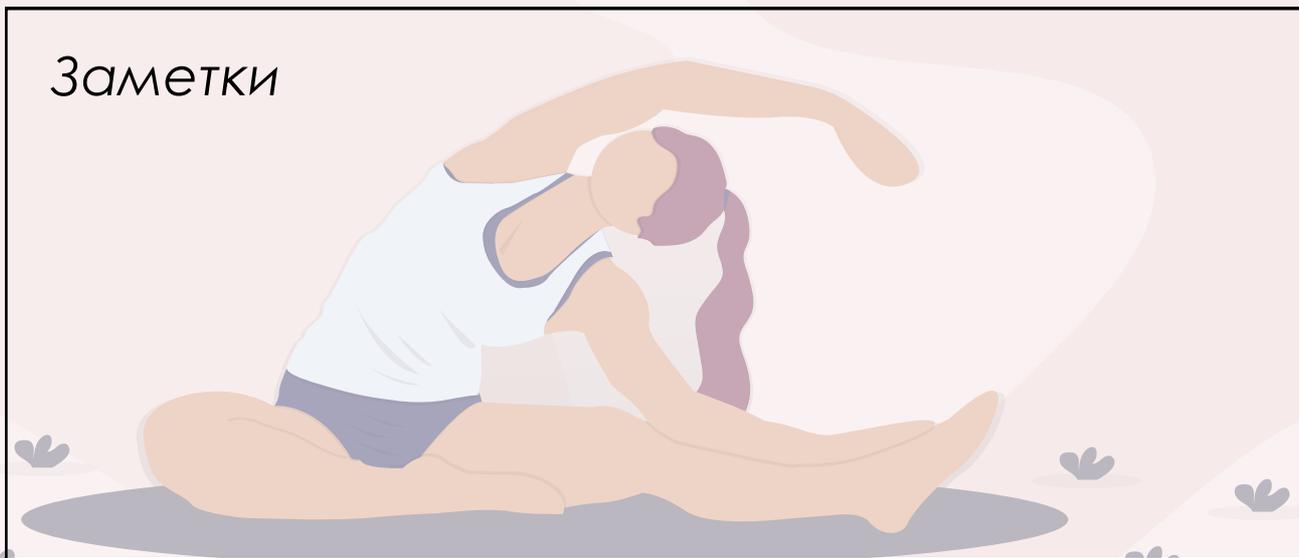
Заметки



Обертывания



Заметки



Мои заметки



A series of 18 horizontal lines for writing, spaced evenly down the page. The background features a faint illustration of a woman with short hair, wearing a light-colored top and dark pants, sitting cross-legged and reading a book. The overall design is minimalist with soft pastel colors (light blue, pink, and green) and decorative elements like a dark blue leaf in the bottom left and a small plant in the bottom right.

Мои заметки

Handwriting practice area with horizontal lines. A faint illustration of a woman sitting is visible in the background.



Мои заметки



A series of horizontal lines for writing, overlaid on a faint background illustration of a woman sitting cross-legged, holding a book or tablet. The page is ruled with horizontal lines for writing.

