

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И
ДОМАШНИХ ТРЕНИРОВОК НА
14 ДНЕЙ

МОИ ПОКАЗАТЕЛИ (НАЧАЛЬНЫЕ)

Вес	Обхват груди	Обхват талии	Обхват бёдер	Общее состояние

ДЕНЬ 1

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 1

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 2

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 2

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 3

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 3

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 4

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 4

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 5

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 5

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 6

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 6

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 7

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 7

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

МОИ ПОКАЗАТЕЛИ (ДЕНЬ 1-7)

Вес	Обхват груди	Обхват талии	Обхват бёдер	Общее состояние

ДЕНЬ 8

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 8

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 9

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 9

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 10

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 10

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 11

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 11

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 12

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 12

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 13

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 13

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

ДЕНЬ 14

	Время	Что я ем?	Что я пью?	Где я ем?	С кем я ем?	О чём я думаю?	Я голоден?
Завтрак							
Первый перекус							
Обед							
Второй перекус							
Ужин							
Количество чистой воды	1 стакан	2 стакана	3 стакана	4 стакана	5 стаканов	6 стаканов	7 стаканов

ТРЕНИРОВКА 14

Наименование упражнения	Количество повторений	Ощущения после упражнения

МОИ ПОКАЗАТЕЛИ (ДЕНЬ 8-14)

Вес	Обхват груди	Обхват талии	Обхват бёдер	Общее состояние