



## **РОЗПОЧІМО ТРЕНУВАННЯ!**

Вітаємо з початком вашої подорожі до здорових нових себе! Занотуйте подробиці харчування, тренування та самопочуття, а також записуйте свої цілі — і дістанете можливість поліпшити своє здоров'я.

Цей щоденник легкий у використанні: спочатку ви занотуєте свою теперішню вагу та обміри, а тоді позначите цілі, яких сподіваєтеся досягти за 13 тижнів.

Щодня ви записуватимете свою вагу й щоденну ціль, а також — що ви їсте, скільки тренуєтесь і як піклуєтесь про себе. Наприкінці кожного тижня у вас буде можливість проаналізувати минулі сім днів і записати свій прогрес. Коли ви заповните щоденник до кінця, можете занотувати нову вагу та обміри й оцінити, якого результату досягли. А також можете визначити нові цілі на майбутнє.

На с. 14 ви знайдете зразок заповнення сторінки щоденної активності з підказками, як користуватися цим щоденником. Утім ви можете сміливо заповнювати його як заманеться: це ваш щоденник і ваша подорож. Робіть усе, що забажаєте, аби досягти своєї мети!

За 13 тижнів зможете закріпити нові здорові звички й відзначити їх вплив на собі. Щоденні записи дадуть змогу зосередитись на цілях і збільшити шанси їх досягти. Тож перегорніть сторінку й розпочніть свій шлях до здорового життя!



## ВАША ВИХІДНА ТОЧКА

Ви можете відстежувати свій прогрес, лише якщо знаєте, звідки розпочали. Запишіть тут свою вагу та обміри (і все інше, що хочете записати) та звіряйтеся із цими числами щотижня, щомісяця, у кінці своєї подорожі — або на кожному етапі свого шляху.

ДАТА: \_\_\_\_\_

ВАГА: \_\_\_\_\_

### ОБМІРИ

<b>ГРУДИ</b>	_____
<b>ТАЛІЯ</b>	_____
<b>ТАЗ</b>	_____
<b>СТЕГНА</b>	_____
<b>ЛИТКИ</b>	_____
<b>РУКИ</b>	_____

### ІНШІ ПОКАЗНИКИ

---

---

---

---



## ВАША МЕТА

ВАГА: \_\_\_\_\_

### ОБМІРИ

<b>ГРУДИ</b>	_____
<b>ТАЛІЯ</b>	_____
<b>ТАЗ</b>	_____
<b>СТЕГНА</b>	_____
<b>ЛИТКИ</b>	_____
<b>РУКИ</b>	_____

### ІНШЕ

---

---

---

---



## ЗРАЗОК ЗАПОВНЕННЯ

ДАТА: 17.10

ВАГА: 68 кг

### МЕТА СЬОГОДНІ

повернутися до регулярного режиму тренувань

### ХАРЧУВАННЯ

СНІДАНОК	<u>айца</u>
ОБІД	<u>бутиерброд з індичкою</u>
ВЕЧЕРЯ	<u>стажжене курча з овочами</u>
ПЕРЕКУСИ	<u>мисдаль</u>

### ТРЕНУВАННЯ

ТИП ВПРАВИ	ТРИВАЛІСТЬ	ПРИМІТКИ
<u>кардіо —</u>		
<u>бігова доріжка</u>	<u>10 хвилин</u>	<u>нахил = 3</u>
<u>підняття ваги</u>	<u>30 хвилин</u>	<u>зосередитися на руках</u>

### САМОПОЧУТТЯ

я ВИПИВ(-ЛА) 8 (СКЛЯНОК) ПЛЯШОК/МІЛІЛІТРІВ ВОДИ.

я СПАВ(-ЛА) 8 ГОДИН.

МІЙ НАСТРІЙ

стрес

ЯК Я ПІКЛЮЮСЯ ПРО СЕБЕ

маючу працюю в спортзалі