|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

Физ.упражнения

\*\* В основных полях заполняется все, что вы съели и в какое время.

\*\*\* В поле «Вода» зачеркивается количество стаканов, выпитое в течение дня.

\*\*\*\* В поле «Физ.Упражнения» отмечается выполнение физических упражнений, утренней зарядки , либо любых физических нагрузок, которые вы выбрали для себя.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ | вр | Дата\_\_\_ |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вода |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

Физ.упражнения

\*\* В основных полях заполняется все, что вы съели и в какое время.

\*\*\* В поле «Вода» зачеркивается количество стаканов, выпитое в течение дня.

\*\*\*\* В поле «Физ.Упражнения» отмечается выполнение физических упражнений, утренней зарядки , либо любых физических нагрузок, которые вы выбрали для себя.