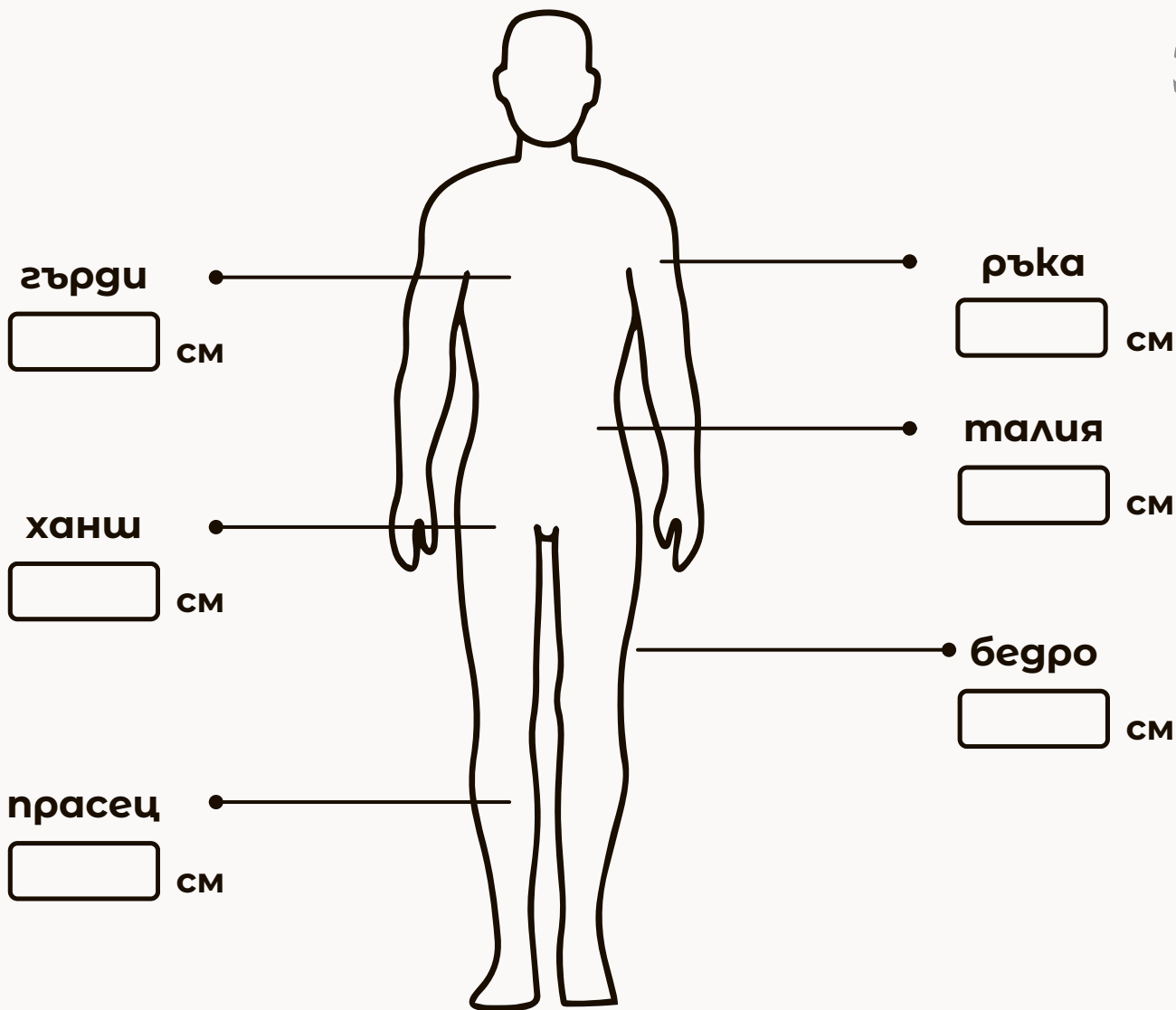




# МОЯТ РАЗМЕР

Дата:



Тегло:  kg



# МОЯТ ПРОГРЕС

размер	седмица 1	седмица 2	седмица 3	седмица 4
гърди				
ръце				
талия				
ханш				
бедра				
прасци				
загубени сантиметри				

прогрес	седмица 1	седмица 2	седмица 3	седмица 4
тегло				
индекс на телесната маса				
загубено тегло				



# МОЯТ ПРОГРЕС

размер	седмица 5	седмица 6	седмица 7	седмица 8
гърди				
ръце				
талия				
ханш				
бедра				
прасци				
загубени сантиметри				

прогрес	седмица 5	седмица 6	седмица 7	седмица 8
тегло				
индекс на телесната маса				
загубено тегло				



# МОЯТ ПРОГРЕС

размер	седмица 9	седмица 10	седмица 11	седмица 12
гърди				
ръце				
талия				
ханш				
бедра				
прасци				
загубени сантиметри				

прогрес	седмица 9	седмица 10	седмица 11	седмица 12
тегло				
индекс на телесната маса				
загубено тегло				



# МОИТЕ КАЛОРИИ

ген:	протеини	мазнини	въглехидрати	калории
<b>закуска:</b> <input type="text"/>				
<b>междинно хранене:</b> <input type="text"/>				
<b>обяд:</b> <input type="text"/>				
<b>междинно хранене:</b> <input type="text"/>				
<b>Вечеря:</b> <input type="text"/>				



# МОЯТ ДЕН

Дата:

	мускулна група	времетраене	израсходени калории
тренировка			

	общ брой	израсходени калории
крачки за деня		

дневен прием на вода	
----------------------	--

сън	<input type="radio"/> лош	<input type="radio"/> среден	<input type="radio"/> добър
-----	---------------------------	------------------------------	-----------------------------

умора	<input type="radio"/> ниска	<input type="radio"/> средна	<input type="radio"/> висока
-------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

мотивация	<input type="radio"/> ниска	<input type="radio"/> средна	<input type="radio"/> висока
-----------	-----------------------------	------------------------------	------------------------------

	приети калории	израсходени калории	разлика
результати			