

Masa ciała: Obwód talii (najwęższe miejsce):

Obwód pasa (linia na wysokości pępka): Obwód bioder:

Współpraca online dodatkowo: Obwód uda (najszersze miejsce):

Obwód ramienia: Obwód pod biustem:

\*Wszelkie obwody oraz masę ciała proszę kontrolować rano na czczo 😊

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| DATA:…………….. | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
| SEN |  |  |  |  |  |  |  |
| AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA |  |  |  |  |  |  |  |
| DIETA |  |  |  |  |  |  |  |
| ODSTĘPSTWA |  |  |  |  |  |  |  |
| POZIOM ENERGII |  |  |  |  |  |  |  |
| POZIOM SYTOŚCI |  |  |  |  |  |  |  |

W wierszu SEN proszę o podanie ilości godzin snu i godziny pójścia spać

W wierszu aktywność fizyczna oraz dieta proszę o zaznaczenie + bądź – w zależności czy był sport i zdrowa dieta czy nie.

W wierszu odstępstwa proszę zapisać zarówno dodatkowe posiłki/ przekąski/ napoje jak i posiłki które zostały ominięte itp.

Poziom energii i sytości proszę określić w skali od 1 do 5 (1-brak 5-pełna energia/ sytość)