

Трекер тренировок/ питания/ воды

Дата _____

Тренировки 

Дневник питания 

Уровень воды 

ТИП: _____

ВРЕМЯ: _____

УПРАЖНЕНИЯ/
КОЛИЧЕСТВО ПОДХОДОВ _____

Время: _____
1 ЗАВТРАК _____

Время: _____
2 ЗАВТРАК _____

Время: _____
ОБЕД _____

Время: _____
СУП/ САЛАТ _____

Время: _____
1 УЖИН _____

Время: _____
2 УЖИН _____

	
	
	
	
	

Мой вес _____

Build Your
Perfect Body