

ДНЕВНИК МОЕГО ПОХУДЕНИЯ

УСПЕШНОГО ВАМ ПОХУДЕНИЯ!



Ваш Игорь Цаленчук

БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА
tsalenchuk.com

В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С



Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL

Trusted advice for a healthier life

КЛЮЧЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ МОЕГО ПОХУДЕНИЯ

МЕТОДИКА ЗАПОЛНЕНИЯ ТАБЛИЦЫ: 1.ОПРЕДЕЛЯЕТЕ ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ДЛЯ СЕБЯ, ЗАПИСЫВАЕТЕ. 2. ПРОВОДИТЕ ТЕКУЩИЕ ИЗМЕРЕНИЯ, ЗАПИСЫВАЕТЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В КОЛОНКУ НЕДЕЛЯ 1. 3.ОПРЕДЕЛЯЕТЕ НУЖНЫЕ ВАМ УПРАЖНЕНИЯ, ЗАПИСЫВАЕТЕ НАЗВАНИЕ В КОЛОНКУ "СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ", для НИХ ОПРЕДЕЛЯЕТЕ ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ И ТЕКУЩУЮ СИТУАЦИЮ (НЕДЕЛЯ 1), ЗАПИСЫВАЕТЕ. 4.КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ, В ПОНЕДЕЛЬНИК, ПРОВОДИТЕ ИЗМЕРЕНИЯ И ЗАПИСЫВАЕТЕ В ТАБЛИЦУ.

БЛОГ ИГОРЯ ЦАЛЕНЧУКА
tsalenchuk.com
 В СОТРУДНИЧЕСТВЕ С

Harvard Health Publications
HARVARD MEDICAL SCHOOL
Trusted advice for a healthier life



ПОКАЗАТЕЛИ	МОИ ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8	НЕДЕЛЯ 9	НЕДЕЛЯ 10	НЕДЕЛЯ 11	НЕДЕЛЯ 12
РОСТ													
ВЕС													
ОБЪЕМ ГРУДИ													
ОБЪЕМ ТАЛИИ													
ОБЪЕМ БЕДЕР													

№	СОДЕРЖАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ	МОИ ЦЕЛЕВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4	НЕДЕЛЯ 5	НЕДЕЛЯ 6	НЕДЕЛЯ 7	НЕДЕЛЯ 8	НЕДЕЛЯ 9	НЕДЕЛЯ 10	НЕДЕЛЯ 11	НЕДЕЛЯ 12
	УПРАЖНЕНИЕ 1													
	УПРАЖНЕНИЕ 2													
	УПРАЖНЕНИЕ 3													
	УПРАЖНЕНИЕ 4													

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 1	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 2	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 3	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 4	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 5	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 6	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 7	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 8	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 9	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 10	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 11	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							

МОЯ НЕДЕЛЯ АКТИВНОГО ПОХУДЕНИЯ



НЕДЕЛЯ 12	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ПРОБУЖДЕНИИ							
ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ВТОРОЙ ЗАВТРАК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ОБЕД (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
ПОЛДНИК (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
УЖИН (СОСТАВ)							
ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛЕ ГОЛОДА ДО/ ПОСЛЕ							
САМОЧУВСТВИЕ ПРИ ОТХОДЕ КО СНУ							
ВЫПОЛНЕННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ							