Dziennik odchudzania

Darmowy szablon z abacurio.com

Wypełnij żółte komórki. Wszystko inne obliczy się samo.

Tydzień	Data	Waga	Zmiana	Łączny spadek	BMI
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					

Jednostka (kg lub lb)	kg
Waga początkowa	
Waga docelowa	
Wzrost (cm)	
Data rozpoczęcia	
Ostatnia waga	**0.0**
Dotąd schudłem	
Zostało	
Postęp do celu	
BMI	



32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	