Дневник похудения

Бесплатный шаблон с abacurio.com

Заполните жёлтые ячейки. Всё остальное рассчитается автоматически.

Неделя	Дата	Вес	Изменение	Всего сброшено	ИМТ
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					

Единица (kg или lb)	kg
Начальный вес	
Целевой вес	
Рост (см)	
Дата начала	
Последний вес	0.0
Уже сброшено	
Осталось	
Прогресс к цели	
ИМТ	



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