

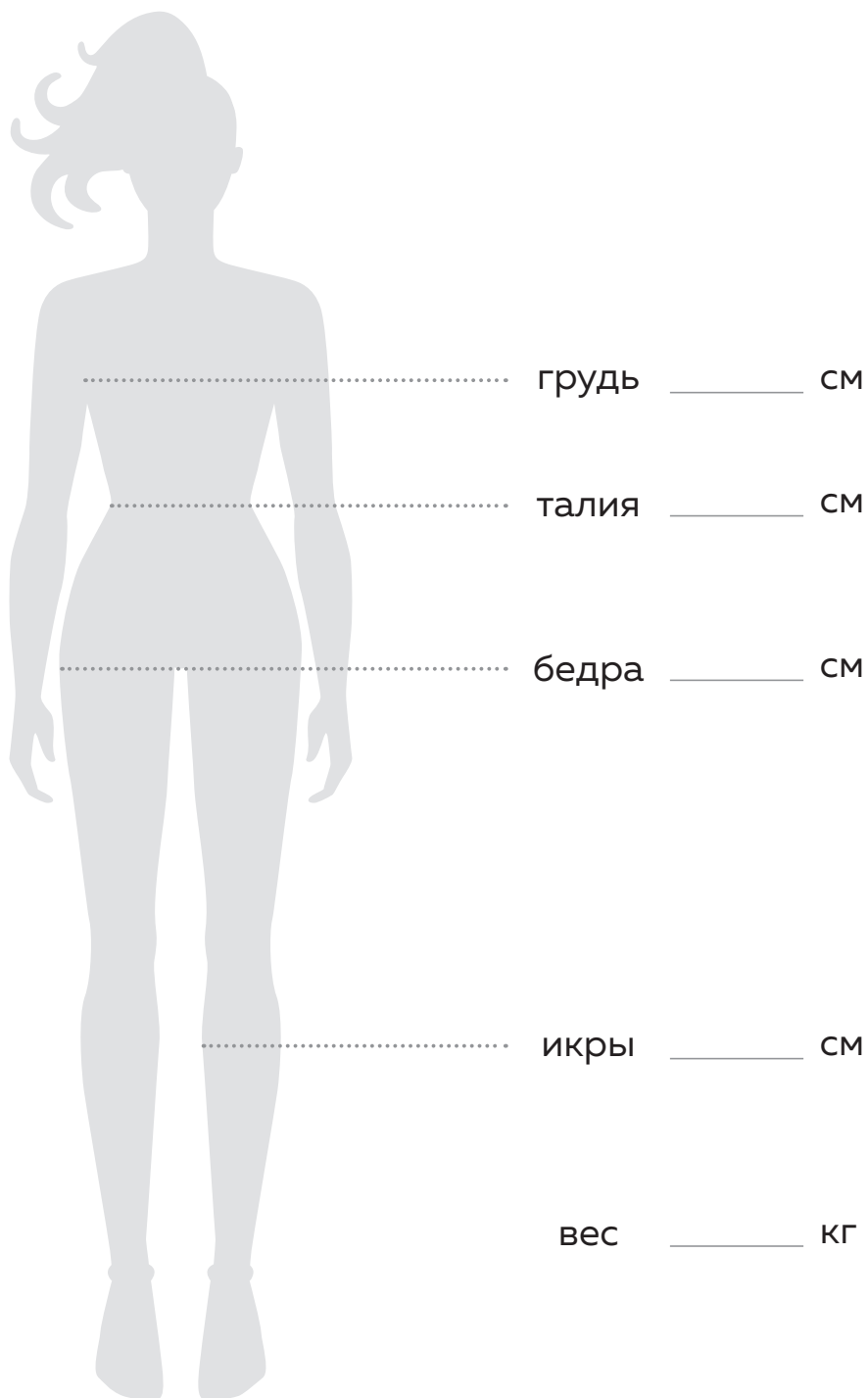
НЕДЕЛИ

ВЕС

1	1	2	3	4	5	6	7	<input type="text"/>
2	8	9	10	11	12	13	14	<input type="text"/>
3	15	16	17	18	19	20	21	<input type="text"/>
4	22	23	24	25	26	27	28	<input type="text"/>
5	29	30	31	32	33	34	35	<input type="text"/>
6	36	37	38	39	40	41	42	<input type="text"/>
7	43	44	45	46	47	48	49	<input type="text"/>
8	50	51	52	53	54	55	56	<input type="text"/>
9	57	58	59	60	61	62	63	<input type="text"/>
10	64	65	66	67	68	69	70	<input type="text"/>
11	71	72	73	74	75	76	77	<input type="text"/>
12	78	79	80	81	82	83	84	<input type="text"/>
13	85	86	87	88	89	90		<input type="text"/>

*Работа над собой –
это лучший проект в твоей жизни.*

ДЕНЬ 1 : НАЧАЛО ПУТИ



МОИ ЦЕЛИ:

Я на пути к своему идеалу! Что я хочу улучшить в своей внешности:

Привычки, которые хочу развить:

ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ПЕРЕКУС

ВОДА

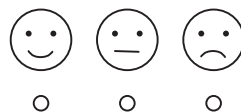


КАЛОРИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

ДЕНЬ 2

Не сдавайся.
Начало всегда самое
сложное.

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

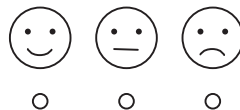
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

ВОДА

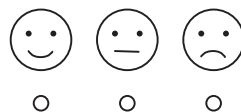


КАЛОРИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

ДЕНЬ 4

*Мечты не работают,
пока не работаешь ты.*

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

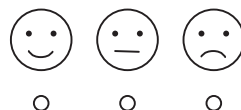
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

ВОДА

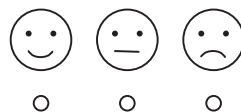


КАЛОРИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

ДЕНЬ 6

Не забывай засыпать
с мечтой и просыпаться
с целью.

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

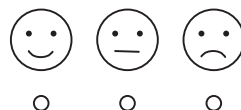
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ПЕРЕКУС

ВОДА

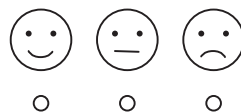


КАЛОРИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

ДЕНЬ 8

Будь лучше, чем вчера.

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

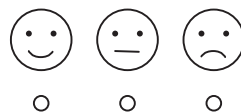
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

ВОДА



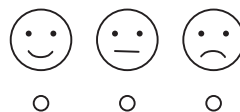
КАЛОРИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ



ДЕНЬ 10

Твое направление
важнее, чем скорость.

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ

