

# *Wellness Napló*





# *Célok hónapról hónapra*

**Január**

**Február**

**Március**

**Április**

**Május**

**Június**

**Július**

**Augusztus**

**Szeptember**

**Október**

**November**

**December**

# Heti edzésterv

<b>Hétfő</b>	
<b>Kedd</b>	
<b>Szerda</b>	
<b>Csütörtök</b>	
<b>Péntek</b>	
<b>Szombat</b>	
<b>Vasárnap</b>	





# Edzésnapló

<b>Dátum</b> ____. ____ ____.	<b>Edzéstípus</b>	<b>Jegyzetek</b>
<b>Intenzitás</b> O O O O O	<b>Idő/ismétlés</b>	
<b>Dátum</b> ____. ____ ____.	<b>Edzéstípus</b>	<b>Jegyzetek</b>
<b>Intenzitás</b> O O O O O	<b>Idő/ismétlés</b>	
<b>Dátum</b> ____. ____ ____.	<b>Edzéstípus</b>	<b>Jegyzetek</b>
<b>Intenzitás</b> O O O O O	<b>Idő/ismétlés</b>	

# Edzésnapló

<b>Dátum</b> ____. ____ ____.	<b>Edzéstípus</b>	<b>Jegyzetek</b>
<b>Intenzitás</b> O O O O O	<b>Idő/ismétlés</b>	
<b>Dátum</b> ____. ____ ____.	<b>Edzéstípus</b>	<b>Jegyzetek</b>
<b>Intenzitás</b> O O O O O	<b>Idő/ismétlés</b>	
<b>Dátum</b> ____. ____ ____.	<b>Edzéstípus</b>	<b>Jegyzetek</b>
<b>Intenzitás</b> O O O O O	<b>Idő/ismétlés</b>	



# Ételnapló

dátum:	kcal	
reggeli		
tízórai		
ebéd		
uzsonna		
vacsora		
nass		
folyadék		
jegyzet		össz:

# Ételnapló

dátum:	kcal	
reggeli		
tízórai		
ebéd		
uzsonna		
vacsora		
nass		
folyadék		
jegyzet		össz:

# Méreteim

dátum:	
súly/BMI	
bicepsz	
mell	
derék	
csípő	
comb	
vádli	
jegyzet	

# Méreteim

dátum:	
súly/BMI	
bicepsz	
mell	
derék	
csípő	
comb	
vádli	
jegyzet	