

1

plan dnia

dzień 1: **clean 9**

data:

ćwiczenia

5 min. rozgrzewki 2 min. rozciągania butelka wody 20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń

notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)

czas

stan dnia

zaznacz, jak się czujesz

niski śred. wys.

głód

Jak bardzo jestem dziś głodna?

 1 2 3 4 5

energia

Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?

 1 2 3 4 5

motywacja

Co dziś sadzę o programie?

 1 2 3 4 5

pewność

Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?

 1 2 3 4 5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!

2

plan dnia

dzień 2: **clean 9**data:

ćwiczenia

5 min. rozgrzewki 2 min. rozciągania butelka wody 20 min. ćwiczeń

rodzaj ćwiczeń	notatki (stopień trudności, waga, ilość serii, itp.)	czas

stan dnia	zaznacz, jak się czujesz	niski śred. wys.
głód	Jak bardzo jestem dziś głodna?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
energia	Jaki jest mój dzisiejszy poziom energii?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
motywacja	Co dziś sędę o programie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5
pewność	Jak pewna dziś jestem, że wytrwam w programie?	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5

notatki

dziennik

dodatkowego

jedzenia

Udało mi się!