

FITT tervező

FITT CÉLOK

ELŐTTE

Kezdés dátuma:

Súly:

BMI:

Mellbőség:

Derékbőség:

Csípőbőség:

Felkar (bal, jobb):

Comb: (bal, jobb):

Vádli (bal, jobb):

UTÁNA

Befejezés dátuma:

Súly:

BMI:

Mellbőség:

Derékbőség:

Csípőbőség:

Felkar (bal, jobb):

Comb: (bal, jobb):

Vádli (bal, jobb):

Cél:

Határidő: _____

Hogyan érem el? (stratégia)

Akció tervező (lépések)

MÉRÉSI TÁBLÁZAT

Dátum	Adat	Előző méréshez képest
	Súly: BMI: Mellbőség: Derékbőség: Csípőbőség: Felkar (bal, jobb): Comb: (bal, jobb): Vádli (bal, jobb):	
	Súly: BMI: Mellbőség: Derékbőség: Csípőbőség: Felkar (bal, jobb): Comb: (bal, jobb): Vádli (bal, jobb):	
	Súly: BMI: Mellbőség: Derékbőség: Csípőbőség: Felkar (bal, jobb): Comb: (bal, jobb): Vádli (bal, jobb):	
	Súly: BMI: Mellbőség: Derékbőség: Csípőbőség: Felkar (bal, jobb): Comb: (bal, jobb): Vádli (bal, jobb):	

ÉTKEZÉSI NAPLÓ

	Reggeli	Ebéd	Vacsora	Nasi	Folyadék
Hétfő					
Kedd					
Szerda					
Csütörtök					
Péntek					
Szombat					
Vasárnap					

EDZÉS TERVEZŐ

	Kardió	Erősítő	Kész
Hétfő			<input type="radio"/>
Kedd			<input type="radio"/>
Szerda			<input type="radio"/>
Csütörtök			<input type="radio"/>
Péntek			<input type="radio"/>
Szombat			<input type="radio"/>
Vasárnap			<input type="radio"/>

ÉTKEZÉS TERVEZŐ – BEVÁSÁRLÓ LISTA

	Reggeli	Ebéd	Vacsora	Nasi
Hétfő				
Kedd				
Szerda				
Csütörtök				
Péntek				
Szombat				
Vasárnap				

Vásárolni:

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