



Еженедельная группа поддержки для тех, кто хочет снизить вес

МОЁ ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

Ежедневно вносите точное количество выпитого и съеденного Вами в течении дня

Отметьте галочкой потребляемые Вами углеводы в соответствии с таблицей гликемических индексов

- Низкий 20 - 50
- Средний 50 - 70
- Высокий 70 и более

Имя _____

Группа _____ День _____ Время _____

ФИ тренера _____

Телефон: _____

День _____	Дата _____	●	●	●
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

День _____	Дата _____	●	●	●
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

День _____	Дата _____	●	●	●
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

День _____	Дата _____			
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

День _____	Дата _____			
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

День _____	Дата _____			
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

День _____	Дата _____			
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

ВОДА

ВОДА

ВОДА

ВОДА

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ
УПРАЖНЕНИЙ В МИН.