

[Купить Дневник тренировок и питания](#)

Планируй тренировки
Следи за питанием
Фиксируй результаты
Достигай цели

ДНЕВНИК ТРЕНИРОВОК И ПИТАНИЯ



ЦентрMag

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДАТА	ВЕС	
Название продуктов	Время	Калории
Завтрак		
Второй завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		
Перекус		
Итоги, заметки		

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

ДАТА		ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС
СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА		ВРЕМЯ

РУКИ **ПЛЕЧИ** **ГРУДЬ** **СПИНА** **ЯГОДИЦЫ** **ПРЕСС** **НОГИ**

ГРУППОВАЯ ТРЕНИРОВКА	ВРЕМЯ
Итоги, заметки	

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ДАТА	ВЕС	
Название продуктов	Время	Калории
Завтрак		
Второй завтрак		
Обед		
Полдник		
Ужин		
Перекус		
Итоги, заметки		



ЦентрМат

**ЖЕЛАНИЕ СТАТЬ
СИЛЬНЕЕ - ЭТО
ПРОСТО МЕЧТА...
ПОКА ТЫ
ЕЁ НЕ ЗАПИСАЛ.
ТЕПЕРЬ - ЭТО
ЦЕЛЬ!**