

[Купить Дневник контроля веса](#)



Дневник КОНТРОЛЯ ВЕСА

твой путь к лучшей версии себя



ЦентрМаг

ДНЕВНИК КОНТРОЛЯ ВЕСА

Наблюдение за динамикой, самочувствием и привычками

01	02	03
НАБЛЮДАЙ	СРАВНИВАЙ	ОТМЕЧАЙ
вес и объемы	самочувствие	маленькие успехи

Ф.И.О.

Дата начала

Рост, см

Исходный вес, кг

Цель наблюдения

Главное — последовательность наблюдений, а не идеальные цифры.

МОИ ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ

Заполните в начале ведения дневника

Дата	
Рост, см	
Вес, кг	
Обхват талии, см	
Обхват бедер, см	
Обхват груди, см	
Индекс массы тела (если рассчитывается)	

ПОЧЕМУ Я ХОЧУ ВЕСТИ ДНЕВНИК

ЧТО Я ХОЧУ ОТСЛЕЖИВАТЬ ИЛИ ИЗМЕНИТЬ

Для сравнимости результатов удобно проводить взвешивание в похожих условиях и записывать дату каждого измерения.

КОНТРОЛЬ ВЕСА

Основная таблица для регулярных записей

[illegible]

ДИНАМИКА ОБЪЕМОВ ТЕЛА

Дополнительные измерения помогают видеть изменения не только по весам

Дата	Талия, см	Бедра, см	Грудь, см	Бедро, см	Плечо, см

ЗАМЕТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ / КОММЕНТАРИИ

Ставьте точку на каждом измерении и соединяйте точки линией

Начальный вес, кг		Период наблюдения	
-------------------	--	-------------------	--

ЦентрМаг

Вес, кг ↑

Дата / номер измерения →

Ставьте точку на каждом измерении и соединяйте точки линией

Начальный вес, кг		Период наблюдения	
-------------------	--	-------------------	--

ЦентрМаг

Вес, кг ↑

Дата / номер измерения →

Ставьте точку на каждом измерении и соединяйте точки линией

Начальный вес, кг		Период наблюдения	
-------------------	--	-------------------	--

ЦентрМаг

Вес, кг ↑

Дата / номер измерения →

Ставьте точку на каждом измерении и соединяйте точки линией

Начальный вес, кг		Период наблюдения	
-------------------	--	-------------------	--

ЦентрМаг

Вес, кг ↑

Дата / номер измерения →

Ставьте точку на каждом измерении и соединяйте точки линией

Начальный вес, кг		Период наблюдения	
-------------------	--	-------------------	--

ЦентрМаг

Вес, кг ↑

Дата / номер измерения →

САМОЧУВСТВИЕ И ОБРАЗ ЖИЗНИ

Короткие отметки помогают сопоставлять вес с повседневным состоянием

[illegible]

Шкала 1–5: 1 — очень низко / плохо, 5 — очень высоко / отлично.
Используйте одинаковую логику оценки изо дня в день.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Записывайте только то, что удобно отслеживать регулярно

[illegible]

ИТОГИ НЕДЕЛИ

Краткий обзор четырех недель

НЕДЕЛЯ 1

Вес в начале, кг		Вес в конце, кг	
Изменение, кг		Средний сон, ч	
Что получилось		Что было сложным	

НЕДЕЛЯ 2

Вес в начале, кг		Вес в конце, кг	
Изменение, кг		Средний сон, ч	
Что получилось		Что было сложным	

НЕДЕЛЯ 3

Вес в начале, кг		Вес в конце, кг	
Изменение, кг		Средний сон, ч	
Что получилось		Что было сложным	

НЕДЕЛЯ 4

Вес в начале, кг		Вес в конце, кг	
Изменение, кг		Средний сон, ч	
Что получилось		Что было сложным	

ИТОГИ МЕСЯЦА

Подведите итог без спешки и оцените общую динамику

Месяц		Период	
Вес в начале, кг		Вес в конце, кг	
Изменение веса, кг		Изменение талии, см	
Общее самочувствие		Уровень активности	

МОЕ ГЛАВНОЕ ДОСТИЖЕНИЕ МЕСЯЦА

ЧТО ПОМОГАЛО БОЛЬШЕ ВСЕГО

НА ЧТО ХОЧУ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ ДАЛЬШЕ

☐ стал(а) больше двигаться	☐ улучшился сон	☐ больше энергии
☐ полезные привычки	☐ лучше самочувствие	☐ другое: _____

ЦентрМаг



МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ
К БОЛЬШИМ РЕЗУЛЬТАТАМ

