

Habit Tracker

MAKE YOURSELF PROUD

21-дневно предизвикателство

Дневник

Попълвай страницата всеки ден (отнема под 3 минути, най-добре вечер).

Отбелязвай всяка изпълнена стъпка с тикче и си давай по 1 точка.

Целта е 5/5 – не перфектност, а постоянство.

По желание можеш да планираш храненията си от сутринта – така ще ти е много по-лесно да се храниш пълноценно през деня.

ДЕН 1

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ

___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ДЕН 2

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 3

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 4

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 5

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 6

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 7

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

"Не търсим перфектност. Търсим постоянство."

В КРАЯ НА СЕДМИЦАТА

Какво ми беше най-лесно тази седмица?

Какво ми беше трудно?

С какво се гордея?

Среден брой крачки
тази седмица:

Тренировки (бр):

Йога/Пилатес практики (бр):

Сутрешна рутина (бр):

СЕДМИЧЕН РЕЗУЛТАТ

Среден резултат от дни: ___ / 5

Най-добър ден: _____

Какво подобрих: _____

ДЕН 8

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 9

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 10

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 11

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 12

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 13

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 14

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

В КРАЯ НА СЕДМИЦАТА

Какво ми беше най-лесно тази седмица?

Какво ми беше трудно?

С какво се гордея?

Среден брой крачки
тази седмица:

Тренировки (бр):

Йога/Пилатес практики (бр):

Сутрешна рутина (бр):

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

СЕДМИЧЕН РЕЗУЛТАТ

Среден резултат от дни: ___ / 5

Най-добър ден: _____

Какво подобрех: _____

ДЕН 15

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 16

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 17

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 18

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 19

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 20

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ ___ / 5

3 неща, за които съм благодарна днес:

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

ДЕН 21

ДНЕВНИ ПОБЕДИ (основни навици)

- Шейк - закуска
- 2,5 - 3 л. вода
- Крачки
- Тренировка/Йога
- Балансирано хранене

РЕЗУЛТАТ ЗА ДЕНЯ
___ / 5

ХРАНЕНЕ (по желание)

Закуска: _____

Обяд: _____

Вечеря: _____

Междинки: _____

ЕНЕРГИЯ (1-10)

СЪН (1-10)

3 неща, за които съм благодарна днес:

"Не търсим перфектност. Търсим постоянство."

В КРАЯ НА СЕДМИЦАТА

Какво ми беше най-лесно тази седмица?

Какво ми беше трудно?

С какво се гордея?

Среден брой крачки
тази седмица:

Тренировки (бр):

Йога/Пилатес практики (бр):

Сутрешна рутина (бр):

СЕДМИЧЕН РЕЗУЛТАТ

Среден резултат от дни: ___ / 5

Най-добър ден: _____

Какво подобрих: _____

СЛЕД 21 ДНИ

- Снимки за прогрес по спортни дрехи, бельо или бански
- Мерки: килограми, гърди, талия, ханш, бедро, бицепс

21-ДНЕВЕН РЕЗУЛТАТ

Колко тренировки и йога практики направих: _____

Какво направих добре и се гордея: _____

В какво ще се фокусирам следващия месец: _____

ДВИЖЕНИЕ

Тази таблица ще ти помогне да следиш прогреса си.

Ето как да я използваш:

Когато направиш физическа активност я отбележи с буквата и в съответния ден. Можеш да въведеш и дневните крачки в края на деня.

Йога - У или Й

Пилатес - Р или П

Тренировка - W или Т

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд

МЕРКИ

	Кг	Гръдна обиколка	Талия	Ханш	Бедро	Бицепс
Седмица 1						
Седмица 2						
Седмица 3						

УСЕЩАНЕ (оценка от 1 до 10)

	Седмица 1	Седмица 2	Седмица 3
Енергия			
Сън			
Настроение			
Самочувствие			
Стрес			
Състояние на кожата			