DZIENNIK POSTĘPÓW

Check-in *tygodniowy*

Jedna strona na miesiąc. Wypełniasz w niedzielę rano — wysyłasz mi zdjęcie albo wpisujesz w pliku.

PAŹDZIERNIK 2026 | 4 TYGODNIE | POMIARY + NAWYKI

Pomiary RAZ W TYGODNIU, RANO, NA CZCZO

	WAGA (KG)	TALIA	BIODRA	UDO	RAMIĘ	SEN (H)	KROKI / DZIEŃ	TRENINGI
Tydzień 1	64,8	72	98	56	31	7,1	8 900	3
Tydzień 2	64,3	71	97,5	55,5	31	7,4	9 600	3
Tydzień 3								
Tydzień 4								

Nawyki tygodnia ZAZNACZ KAŻDEGO DNIA

NAWYK	PN	WT	ŚR	CZ	PT	SO	ND
2 l wody	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10 000 kroków	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Białko w każdym posiłku	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7 h snu	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Notatki SAMOPOCZUCIE, ENERGIA, CO PRZESZKADZAŁO

PAMIĘTAJ Waga potrafi skakać o 1–1,5 kg w ciągu dnia — patrzymy na trend z czterech tygodni, nie na jeden pomiar. Obwody mierz zawsze w tym samym miejscu i o tej samej porze.