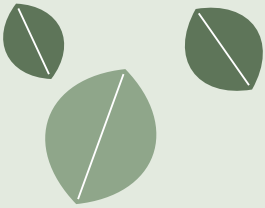
ХУДЕЕМ ВКУСНО ЗА 21 ДЕНЬ · МЕТОД ЛЕНЫ ЛАЙТ



Дневник
замеров

Вес, объёмы и маленькие победы

распечатайте или заполняйте на телефоне

Вкусно, просто и без запретов

Зачем этот дневник

Весы в первые недели могут обманывать: вес гуляет из-за воды, соли и даже времени ужина. А сантиметры, одежда и самочувствие показывают, что происходит на самом деле. Поэтому здесь мы записываем всё сразу.

Как снимать замеры

- **Когда:** в день 1, 7, 14 и 21, утром, натощак, после туалета.
- **Вес:** на одних и тех же весах, без одежды или в одной и той же.
- **Талия:** по самой узкой части живота, обычно чуть выше пупка.
- **Бёдра:** по самой широкой части ягодиц.
- **Грудь:** по самым выступающим точкам, лента проходит под лопатками.
- **Рука:** по самой широкой части плеча, рука расслаблена.
- Лента лежит ровно, плотно, но не впивается в кожу. Не втягивайте живот.

Сделайте фото. В день 1 и в день 21 сфотографируйтесь спереди и сбоку в одной и той же одежде, на одном и том же месте. Это лучший способ увидеть результат, который не всегда заметен в зеркале каждый день.

Мои замеры

Записывайте цифры в день замера. В последней колонке посчитайте, на сколько изменилось с первого дня.

	День 1	День 7	День 14	День 21	Итого
Вес, кг					
Талия, см					
Бёдра, см					
Грудь, см					
Рука, см					

Как я себя чувствую

Оцените от 1 до 5, где 5 это отлично.

	День 1	День 7	День 14	День 21
Энергия				
Сон				
Настроение				
Тяга к сладкому				

Трекер на 21 день

Каждый вечер ставьте галочки. Не обязательно, чтобы всё было отмечено, важно видеть, что получается всё чаще.

День	Меню по плану	Сладкое без вины	Вода 1,5 л	Сон 7 часов	Настроение 1-5
1	☐	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	☐	
6	☐	☐	☐	☐	
7	☐	☐	☐	☐	
8	☐	☐	☐	☐	
9	☐	☐	☐	☐	
10	☐	☐	☐	☐	
11	☐	☐	☐	☐	
12	☐	☐	☐	☐	
13	☐	☐	☐	☐	
14	☐	☐	☐	☐	
15	☐	☐	☐	☐	
16	☐	☐	☐	☐	
17	☐	☐	☐	☐	
18	☐	☐	☐	☐	
19	☐	☐	☐	☐	
20	☐	☐	☐	☐	
21	☐	☐	☐	☐	

НЕДЕЛЯ 1 · МЯГКИЙ СТАРТ

Итоги недели

Заполните в последний день недели, это займёт пять минут.

Что получилось на этой неделе, чем я горжусь

Что было трудно

Какое блюдо понравилось больше всего

Что изменилось: в теле, одежде, сне, настроении

На что обращу внимание на следующей неделе

НЕДЕЛЯ 2 · УЮТНАЯ

Итоги недели

Заполните в последний день недели, это займёт пять минут.

Что получилось на этой неделе, чем я горжусь

Что было трудно

Какое блюдо понравилось больше всего

Что изменилось: в теле, одежде, сне, настроении

На что обращу внимание на следующей неделе

НЕДЕЛЯ 3 · БЫСТРАЯ

Итоги недели

Заполните в последний день недели, это займёт пять минут.

Что получилось на этой неделе, чем я горжусь

Что было трудно

Какое блюдо понравилось больше всего

Что изменилось: в теле, одежде, сне, настроении

Что я хочу оставить в своей жизни после этих 21 дня

Мои 21 день

Последняя страница. Сравните себя в первый день и сейчас.

	Было	Стало	Разница
Вес, кг			
Талия, см			
Бёдра, см			

Что изменилось, кроме цифр

Что я сказала бы себе в первый день

Я буду очень рада узнать ваш результат. Сфотографируйте эту страницу и пришлите мне, для меня это лучшая награда.

Ваша Лена