# Karta postępów (raport) Raporty należy aktualizować i wysyłać, co 7 dni (licząc od pierwszego dnia diety) na mój adres mailowy. Dzięki temu będziemy mogły kontrolować efekty zaleceń i wprowadzać ewentualne zmiany. Pamiętaj, jestem po to, aby Ci pomóc, a nie oceniać. Nawet jeśli nie stosowałaś zaleceń w 100%, a choćby tylko na 30%, to również proszę o przesłanie raportu i napisaniu o tym w uwagach. Nie każdy tydzień będzie idealny, ważne jest, aby podejmować jakiekolwiek działania i zauważać nawet te małe sukcesy i zmiany.

# **Imię i nazwisko: Data rozpoczęcia współpracy:**

**Pomiary kontrolujące**

**(jeśli Twoim celem nie jest odchudzanie lub przytycie to nie musisz uzupełniać tych wszystkich pomiarów ciała – nanieś tylko wagę)  
  
Pomiarów należy dokonać zawsze na czczo, w tym samym dniu tygodnia, o tej samej godzinie. Pamiętaj, że wahania wagi mogą być spowodowane retencją wody w organizmie, bądź mogą wahać się w zależności od dnia cyklu.**

| ***Data*** | ***Przed*** | ***1 tydzień*** | ***2 tydzień*** | ***3 tydzień*** | ***4 tydzień*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dzień cyklu (jeśli dotyczy) |  |  |  |  |  |
| Wzrost |  |  |  |  |  |
| Waga |  |  |  |  |  |
| Talia |  |  |  |  |  |
| Biodra |  |  |  |  |  |
| Klatka piersiowa |  |  |  |  |  |
| Pas (na wysokości pępka) |  |  |  |  |  |
| Udo (w najszerszym miejscu) |  |  |  |  |  |
| Biceps (w najszerszym miejscu) |  |  |  |  |  |

**Informacje zdrowotne**

| ***Data*** | ***Przed*** | ***1 tydzień*** | ***2 tydzień*** | ***3 tydzień*** | ***4 tydzień*** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Samopoczucie ogólne |  |  |  |  |  |
| Poziom energii |  |  |  |  |  |
| Koncentracja |  |  |  |  |  |
| Sen (ile? jakość snu?) |  |  |  |  |  |
| Stan układu pokarmowego (zaparcia/biegunki, wzdęcia, gazy, przelewanie, bóle brzucha, zgaga) |  |  |  |  |  |
| Objawy związane z alergią (np. skórne, górnych dróg oddechowych) |  |  |  |  |  |
| Stan skóry, włosów i paznokci |  |  |  |  |  |
| Stany lękowe |  |  |  |  |  |
| Bóle głowy |  |  |  |  |  |
| Bóle stawów |  |  |  |  |  |
| Miesiączka |  |  |  |  |  |
| PMS, zmiany nastroju związane z cyklem, libido |  |  |  |  |  |
| Inne uwagi oraz przemyślenia (również dotyczące jadłospisu) |  |  |  |  |  |

**Dzienniczek aktywności**Każdego dnia zapisz swoją każdą aktywność. Może to być nawet krótki spacer, sesja jogi. Jeśli znasz dystans (liczba kroków, km), który przeszłaś w ciągu całego dnia to również zamieść te informacje.

1. **Tydzień**

| ***Data*** | ***Aktywność fizyczna*** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Tydzień**

| ***Data*** | ***Aktywność fizyczna*** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Tydzień**

| ***Data*** | ***Aktywność fizyczna*** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

1. **Tydzień**

| ***Data*** | ***Aktywność fizyczna*** |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |