

Karta postępów (raport)

Raporty należy aktualizować i wysyłać, co 7 dni (licząc od pierwszego dnia diety) na mój adres mailowy. Dzięki temu będziemy mogli 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 jakiegokolwiek 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.

<i>Data</i>	<i>Przed</i>	<i>1 tydzień</i>	<i>2 tydzień</i>	<i>3 tydzień</i>	<i>4 tydzień</i>
Dzień cyklu (jeśli dotyczy)					
Wzrost					
Waga					
Talia					

<i>Data</i>	<i>Przed</i>	<i>1 tydzień</i>	<i>2 tydzień</i>	<i>3 tydzień</i>	<i>4 tydzień</i>
Biodra					
Klatka piersiowa					
Pas (na wysokości pępka)					
Udo (w najszerszym miejscu)					
Biceps (w najszerszym miejscu)					

Informacje zdrowotne

<i>Data</i>	<i>Przed</i>	<i>1 tydzień</i>	<i>2 tydzień</i>	<i>3 tydzień</i>	<i>4 tydzień</i>
Samopoczucie ogólne					
Poziom energii					
Koncentracja					
Sen (ile? jakość snu?)					
Stan układu pokarmowego					

o (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

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>

2. Tydzień

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>

3. Tydzień

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>

4. Tydzień

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>

<i>Data</i>	<i>Aktywność fizyczna</i>