

TABELA MOTYWACYJNA

POMIARY V TYDZIEŃ

DATA							
BICEPS							
POD BIUSTEM							
TALIA							
BIODRA							
UDO							
WAGA [KG]							
% WODY							
% TŁUSZCZU							
SAMOPCZUCIE							

■ JEST FANTASTYCZNIE
 ■ DAJĘ RADĘ
 ■ MOGŁOBY BYĆ LEPIEJ
 ■ SMUTNO MI
 ■ KATASTROFA

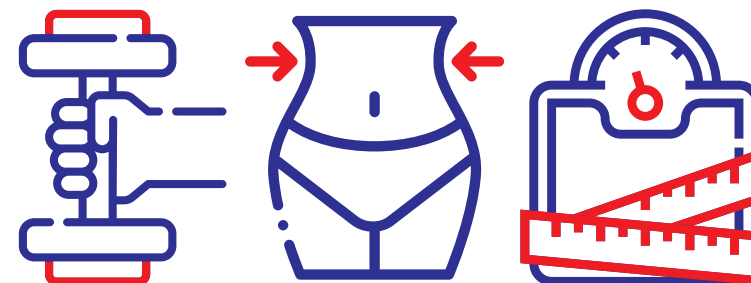
POMIARY VI TYDZIEŃ

DATA							
BICEPS							
POD BIUSTEM							
TALIA							
BIODRA							
UDO							
WAGA [KG]							
% WODY							
% TŁUSZCZU							
SAMOPCZUCIE							

■ JEST FANTASTYCZNIE
 ■ DAJĘ RADĘ
 ■ MOGŁOBY BYĆ LEPIEJ
 ■ SMUTNO MI
 ■ KATASTROFA

TABELA MOBILIZACYJNA

DZIENNICZEK



DOCTOR DSL 

MIEJSCE NA NOTATKI

POBIERZ KOLEJNY DZIENNICZEK ZE STRONY:

www.doctordsl.com

DOCTOR DSL 

TABELA MOTYWACYJNA

POMIARY I TYDZIEŃ

DATA							
BICEPS							
POD BIUSTEM							
TALIA							
BIODRA							
UDO							
WAGA [KG]							
% WODY							
% TŁUSZCZU							
SAMOPCZUCIE							

■ JEST FANTASTYCZNIE
 ■ DAJĘ RADĘ
 ■ MOGĘBY BYĆ LEPIEJ
 ■ SMUTNO MI
 ■ KATASTROFA

TABELA MOTYWACYJNA

POMIARY III TYDZIEŃ

DATA							
BICEPS							
POD BIUSTEM							
TALIA							
BIODRA							
UDO							
WAGA [KG]							
% WODY							
% TŁUSZCZU							
SAMOPCZUCIE							

■ JEST FANTASTYCZNIE
 ■ DAJĘ RADĘ
 ■ MOGĘBY BYĆ LEPIEJ
 ■ SMUTNO MI
 ■ KATASTROFA

POMIARY II TYDZIEŃ

DATA							
BICEPS							
POD BIUSTEM							
TALIA							
BIODRA							
UDO							
WAGA [KG]							
% WODY							
% TŁUSZCZU							
SAMOPCZUCIE							

■ JEST FANTASTYCZNIE
 ■ DAJĘ RADĘ
 ■ MOGĘBY BYĆ LEPIEJ
 ■ SMUTNO MI
 ■ KATASTROFA

POMIARY IV TYDZIEŃ

DATA							
BICEPS							
POD BIUSTEM							
TALIA							
BIODRA							
UDO							
WAGA [KG]							
% WODY							
% TŁUSZCZU							
SAMOPCZUCIE							

■ JEST FANTASTYCZNIE
 ■ DAJĘ RADĘ
 ■ MOGĘBY BYĆ LEPIEJ
 ■ SMUTNO MI
 ■ KATASTROFA