



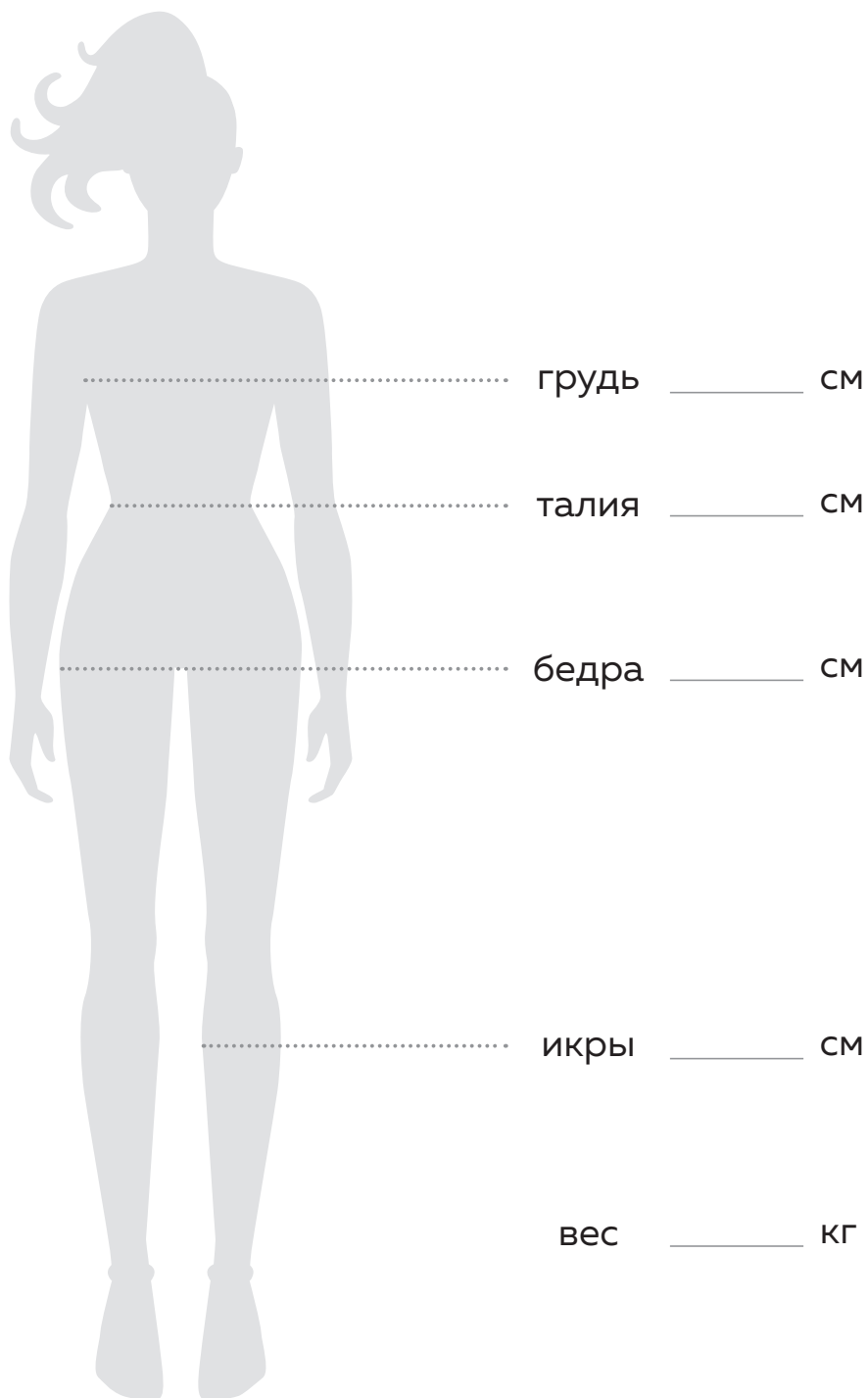
НЕДЕЛИ

ВЕС

1	1	2	3	4	5	6	7	<input type="text"/>
2	8	9	10	11	12	13	14	<input type="text"/>
3	15	16	17	18	19	20	21	<input type="text"/>
4	22	23	24	25	26	27	28	<input type="text"/>
5	29	30	31	32	33	34	35	<input type="text"/>
6	36	37	38	39	40	41	42	<input type="text"/>
7	43	44	45	46	47	48	49	<input type="text"/>
8	50	51	52	53	54	55	56	<input type="text"/>
9	57	58	59	60	61	62	63	<input type="text"/>
10	64	65	66	67	68	69	70	<input type="text"/>
11	71	72	73	74	75	76	77	<input type="text"/>
12	78	79	80	81	82	83	84	<input type="text"/>
13	85	86	87	88	89	90		<input type="text"/>

*Работа над собой –  
это лучший проект в твоей жизни.*

# ДЕНЬ 1 : НАЧАЛО ПУТИ



## МОИ ЦЕЛИ:

*Я на пути к своему идеалу! Что я хочу улучшить в своей внешности:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Привычки, которые хочу развить:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ДЕНЬ 1

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ПЕРЕКУС

ВОДА



КАЛОРИИ

\_\_\_\_\_

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

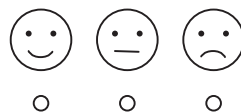
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ДЕНЬ 2

Не сдавайся.  
Начало всегда самое  
сложное.

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

---

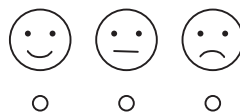
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



---

---

---

# ДЕНЬ 3

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
ПЕРЕКУС	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

ВОДА



КАЛОРИИ

---

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

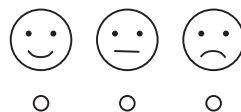
ВРЕМЯ СНА

---

---

---

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

---

---

---

# ДЕНЬ 4

Мечты не работают,  
пока не работаешь ты.

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

---

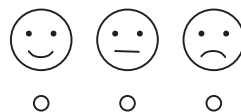
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



---

---

---



# ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

---

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

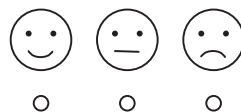
ВРЕМЯ СНА

---

---

---

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

---

---

---

# ДЕНЬ 6

Не забывай засыпать  
с мечтой и просыпаться  
с целью.

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

---

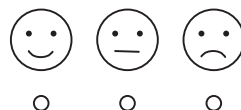
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



---

---

---

# ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

ПЕРЕКУС

ВОДА



КАЛОРИИ

\_\_\_\_\_

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

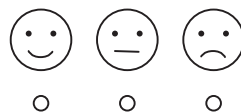
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ДЕНЬ 8

*Будь лучше, чем вчера.*

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

---

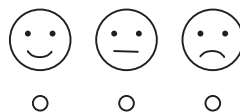
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



---

---

---

# ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

---

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

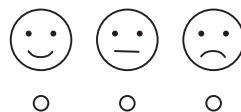
---

---

---

---

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

---

---

---

# ДЕНЬ 10

*Твое направление  
важнее, чем скорость.*

ЗАВТРАК

ОБЕД

УЖИН

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

ПЕРЕКУС

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------	-------------------------

ВОДА



КАЛОРИИ

---

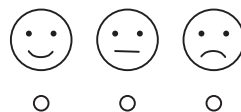
ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ВРЕМЯ СНА

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------

ЗАВТРА СДЕЛАЮ ЛУЧШЕ

МОЕ НАСТРОЕНИЕ



---

---

---