



Checklista - tydzień #1



Dzień	Trening	Woda (litry)	Kolagen	Białko	Kreatyna	Kroki (ilość)	Sen (h)	Relaks
poniedziałek	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
wtorek	♥		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
środa	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
czwartek	♥		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
piątek	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
sobota	♥		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>
niedziela	♥		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

Podsumowanie tygodnia #1



Element	Ocena / uwaga
Wykonane treningi	
Regularność suplementacji	kolagen____dni, białko____dni, kreatyna____dni
Liczba dni z hydratacją (min. 2 litry)	
Średnia liczba kroków	
Jakość snu (średnia w skali 1-10)	
Średni czas na relaks (minuty)	
Waga	
Obwody	biceps____cm talia____cm biodra____cm udo____cm

Instrukcja korzystania:

- cotygodniowe wpisy - zapisuj wykonane treningi, nawodnienie, kroki i czas na relaks
- suplementacja - wypełnij liczbę dni stosowania kolagenu, białka i kreatyny
- podsumowanie tygodnia - oblicz średnią kroków, jakość snu i czas relaksu
- analiza wyników - sprawdzaj postępy w wadze i obwodach (biceps, talia, biodra, uda) oraz wprowadzaj ewentualne korekty
- motywacja - tabela pomaga śledzić postępy i utrzymać regularność działań