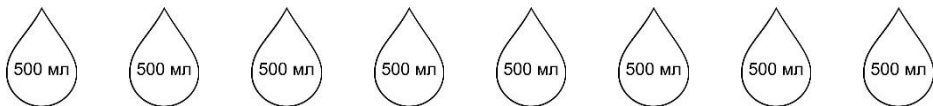


## ПИТАНИЕ



1-й прием	2-й прием
Б: _____ Ж: _____ У: _____ Ккал: _____	Б: _____ Ж: _____ У: _____ Ккал: _____
3-й прием	4-й прием
Б: _____ Ж: _____ У: _____ Ккал: _____	Б: _____ Ж: _____ У: _____ Ккал: _____
5-й прием	6-й прием
Б: _____ Ж: _____ У: _____ Ккал: _____	Б: _____ Ж: _____ У: _____ Ккал: _____

Итого	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
За день				
Норма				

## СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

ДАТА: \_\_\_\_\_

ПН ВТ СР ЧТ ПТ СБ ВС

Упражнение	1	2	3	4	5	6	7	8

## КАРДИО ТРЕНИРОВКА

Упражнение	Время	Дистанция	Калории