



Цели на неделю:

○ _____
○ _____

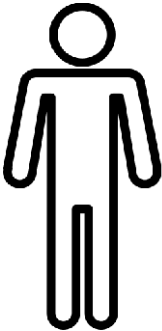
○ _____
○ _____

Понедельник					Вторник					Среда					Четверг					Пятница					Суббота					Воскресенье				
●										●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
●					●					●					●					●					●					●				
□					□					□					□					□					□					□				
□					□					□					□					□					□					□				
□					□					□					□					□					□					□				

Месяц: _____

Вес: _____

1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	31



ОТ _____

ОБ _____

ИТОГО:

ОБ _____

ОР _____

Вес _____

ОЖ _____

ОН _____

Минус _____

Месяц: _____

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

