

PLANER AKTYWNOŚCI

Diagnosis[®]



Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Box for recording blood sugar level before training.

Box for recording blood sugar level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Large empty box for additional notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box for recording today's diet.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or conclusion.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Życie polega na ruchu i ruch jest jego istotą. - A. Schopenhauer

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Box for recording blood sugar level before training.

Box for recording blood sugar level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of measurement points: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for the daily diet plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Umysł to wszystko. Mięsień to kawałek gumy. To, kim jestem, osiągnąłem tylko dzięki mojemu umysłowi
- Paavo Nurmi

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for physical activity details.

Czas trwania 

Empty box for duration.

Poziom glikemii: 

Box for glucose level before training.

Box for glucose level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Large empty box for notes with a leaf illustration at the bottom right.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal dotted lines for the daily meal plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary with a leaf illustration at the bottom right.

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary



Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Box for recording blood sugar level before training.

Box for recording blood sugar level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Large empty box for additional notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for recording the daily diet.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Aby zerwać z nawykiem, wyrób sobie inny, który go wymarze. - Mark Twain

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.


Jeśli możesz sobie coś wymarzyć, możesz to zrobić. – Walt Disney

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Jesteśmy tym, co w swoim życiu powtarzamy. Doskonałość nie jest jednorazowym aktem, lecz nawykiem.
- Arystoteles

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Two empty boxes for recording blood glucose levels.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of body measurement points: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for the daily diet plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Ludzie, którzy tracą czas czekając, aż zaistnieją najbardziej sprzyjające warunki, nigdy nic nie zdziałają. Najlepszy czas na działanie jest teraz! - Mark Fisher

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary



Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Box for recording glucose level before training.

Box for recording glucose level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of body measurement labels: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for the daily diet plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.


Nigdy nie rezygnuj z celu tylko dlatego, że osiągnięcie go wymaga czasu. Czas i tak upłynie. - H. Jackson Brow

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Two empty boxes for recording blood sugar levels.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of body measurement points with dotted lines: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal dotted lines for the daily meal plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Bez względu na to, ile popełnisz błędów albo jak wolno idą postępy i tak jesteś przed tymi, którzy nie próbują wcale! - Tom Robbins

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for writing duration.

Poziom glikemii: 

Empty box for blood sugar level before training.

Empty box for blood sugar level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of body measurements: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for the daily menu.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or conclusion.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Ludzie, którzy na tym świecie kroczą naprzód, wstają i szukają odpowiednich warunków, a jeśli ich nie mogą znaleźć, tworzą je. - George Bernard Shaw

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Two empty boxes for recording blood sugar levels.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of body measurement points: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for the daily meal plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.


Żadne zadanie nie jest szczególnie trudne, jeśli podzielisz je na mniejsze podzadania. - Henry Ford

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....


Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Box for recording blood sugar level before training.

Box for recording blood sugar level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of measurement points: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for the daily diet plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Green box with bullet points and horizontal lines for daily plan.

Aktywność fizyczna 

Empty box for physical activity.

Czas trwania 

Empty box for duration.

Poziom glikemii: 

Box for glucose level before training.

Box for glucose level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Form with labels for weight and body measurements: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Empty box for notes with a decorative leaf illustration at the bottom right.

Dzisiejszy jadłospis 

Large box with horizontal lines for today's meal plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Green box for summary with a decorative leaf illustration at the bottom right.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Sposobem na zaczęcie jest skończenie mówienia i podjęcie działania. - Walt Disney

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary



Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Box for recording glucose level before training.

Box for recording glucose level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of measurement points: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for general notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for recording the diet.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or conclusion.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.


Nie możesz mieć lepszego jutra, jeśli cały czas myślisz o wczoraj. - Charles F. Kettering

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for physical activity details.

Czas trwania 

Empty box for duration.

Poziom glikemii: 

Box for glucose level before training.

Box for glucose level after training.

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Vertical list of body measurement points: Waga, Biodra, Talia, Uda, Klatka piersiowa, Ramię.

Notatki 

Large empty box for notes with a leaf illustration at the bottom right.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal dotted lines for the daily meal plan.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 


Large empty box for a summary or conclusion with a leaf illustration at the bottom right.

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary



Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki



Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....


Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii: 

Przed treningiem

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 


Podsumowanie 

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary



Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Mój cel 

Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.

Poziom glikemii: 

Box for recording blood sugar level before training.

Przed treningiem

Box for recording blood sugar level after training.

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Large empty box for additional notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box for recording today's diet.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or conclusion.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Nic nie jest szczególnie trudne do zrobienia, jeśli tylko rozłożyć to na etapy – Henry Ford

Mój cel 

Plan na dziś 

-
.....
-
.....
-
.....
-
.....
-
.....

Aktywność fizyczna 

Czas trwania 

Poziom glikemii:



Przed treningiem

Po treningu

Pomiary



Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Dzisiejszy jadłospis 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ilość wypitej wody 

Podsumowanie 

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Cierpliwość i wytrwałość mają magiczne działanie – dzięki nim trudności znikają, a przeszkody ulatniają się.
- John Quincy Adams

Mój cel 


Empty box for writing the goal.

Plan na dziś 

Vertical list of six bullet points with dotted lines for notes.

Aktywność fizyczna 

Empty box for describing physical activity.

Czas trwania 

Empty box for recording duration.


Poziom glikemii: 

Box for recording blood sugar level before training.

Przed treningiem

Box for recording blood sugar level after training.

Po treningu

Pomiary 

Waga:.....

Biodra:.....

Talia:.....

Uda:.....

Klatka piersiowa:.....

Ramię:.....

Notatki 

Large empty box for additional notes.

Dzisiejszy jadłospis 

Large empty box with horizontal lines for recording the daily diet.

Ilość wypitej wody 

Grid of 16 water glass icons for tracking water intake.

Podsumowanie 

Large empty box for a summary or reflection.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj rodzaj aktywności z lekarzem.

Od tego, jak spędzamy każdy dzień, zależy to, jak spędzamy całe życie. - Annie Dillard

www.diagnosis.pl