My workout diary	Date.	Memo.
운동 다이어리		

## 주차별로 운동 다이어리를 꼼꼼하게 작성해 주세요.

날짜							
노트							
수면							
수분	$\Diamond \Diamond $		$\Diamond \Diamond \Diamond$	0000000	00000000	00000000	00000000
1식							
2식							
3식							
4식							
5식							
운동 후식							
운동							
기분	© © © © ©	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0	0 0 0 0 0 0	© © © © ©

등 시작 전, 여러분의 목표를 세워주세요.  START DATE  END DATE  DURATION  이루고자 하는 목표  CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  ***********************************	y workout plan		Date.						N	/lemo	э.															
운동을 검실하게 된 이유  END DATE  DURATION  이루고자 하는 목표  CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  1 2 3 5 5 5 7 2 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 12 12 12 14 14 15 16 17 18 18 12 12 14 15 16 17 18 18 12 14 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18	<b>등</b> 계획																									
운동을 검실하게 된 이유  END DATE  DURATION  이루고자 하는 목표  CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  1 2 3 5 5 5 7 2 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 12 12 12 14 14 15 16 17 18 18 12 12 14 15 16 17 18 18 12 14 15 16 17 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18																										
END DATE  DURATION  이루고자 하는 목표  CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  지기고 싶은 나와의 약속을 적어주세요.  지기고 심어주세요.  지리고 심어주세요.  지리고 심어주세요.  지리고 심어주세요.  지리고 심어주세요.  지리고 심어주세요.  지리고 심어주세	동 시작 전, 여러분의	목표	를 세워주세요	⊋.																						
END DATE  DURATION  이루고자 하는 목표  CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  가능한 지키고 싶은 나와의 약속을 적어주세요.    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 15 19 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 14 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 15 16 10 20 12 13 15 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16 17 16 16	STAR	TDA	TE		운동	동을	결심	하게	된 (	이유																
OF2자 하는 목표  CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 14 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18																										
OF-DAT 하는 목표  CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 3 14 15 16 17 18 19 20 12 23 24 25 26 27 28 28 30 31 32 33 34 35 36 33 38 38 40 41 12 23 34 45 66 7 8 9 10 11 12 23 14 15 16 17 18 19 20 12 23 24 25 26 27 28 28 30 31 32 33 34 35 36 37 38 38 38 40 41 12 2 3 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 2 3 14 15 16 17 18 19 20 12 23 24 25 26 27 28 28 30 31 32 33 34 35 36 37 38 38 38 40 41 12 2 3 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 2 3 14 15 16 17 18 19 20 12 23 24 25 26 27 28 28 30 31 32 33 34 35 36 37 38 38 38 40 41 11 2 3 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 23 14 15 16 17 18 19 20 12 23 24 25 26 27 28 28 30 31 32 33 34 35 36 37 38 38 38 40 41 11 2 3 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 23 14 15 16 17 18 19 20 12 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21 21	END	DAT	Е																							
CURRENT WEIGHT  GOAL WEIGHT  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 2 3 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 23 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 39 40 41 12 33 34 35 36 37 38 30 40 41 12 30 41 12 3	DUR	ATIO	N																							
주동안 지키고 싶은 나와의 약속을 적어주세요.  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20					이를	루고기	가 하	는 5	扭																	
주동안 지키고 싶은 나와의 약속을 적어주세요.    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10   11   12   13   14   15   16   17   18   19   20	CURREN	TWE	:IGHT		_																					_
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 23 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	GOAL	WEIG	GHT																							
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20	주동안 지키고 싶은 '	나와의	약속을 적어																							
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 11 12 13 14 15 16 17 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 17 18 18 19 10 11 12 13 14 15 16 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18 18						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	2
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41  1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20						22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	4
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20						22	2 23	3				7 28	8	9											20	2
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20						1	2					7	8	9												2
22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20						22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	2
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20						1	2					7	8	9					14	15	16					1
						22	23					7	29	30					35	36	37					-
I						L	_	0		7	V	-/-	0	9	10		14	10	14	13	10	17	10	19	20	L

My workout progress	Date.	Memo.
변화의 과정		
운동을 하며 변화되는 나의	<b>의 모습을 기록하세요</b> .	