

















































































































My workout diary	Date.	Memo.
운동 다이어리		

주차별로 운동 다이어리를 꼼꼼하게 작성해 주세요.

날짜							
노트							
수면							
수분	        	       	       	       	       	       	       
1식							
2식							
3식							
4식							
5식							
운동 후식							
운동							
기분	      	       	       	       	       	       	       

My workout plan	Date.	Memo.
운동 계획		

운동 시작 전, 여러분의 목표를 세워주세요.

START DATE
END DATE
DURATION

운동을 결심하게 된 이유

CURRENT WEIGHT
GOAL WEIGHT

이루고자 하는 목표

6주동안 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	21
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
	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	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

My workout progress	Date.	Memo.
변화의 과정		

운동을 하며 변화되는 나의 모습을 기록하세요.

