Статистика	ДНЯ №	дата:	: / / вт ср	чт пт	г сб вс
Силовые трени	<b>іровки</b> на	чало	окончани		всего
Упражнение	Подход 1	Подход 2	Подход 3	Подход 4	Подход 5
	/	/		/	
Кардио-тренир	<mark>ровки</mark> на	чало	окончани	e	всего
Упражнение	Время	Интенсив	ность Г	Тульс	Расход энергии
					ккал
					ккал
					ккал

Дать шанс здоровью! Можешь только ты!

## ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Завтрак	Время
Второй завтрак	
Обед	
Полдник	
Ужин	
Перед сном	
ЗАМЕТКИ	



www.takzdorovo.ru