

Интерактивный Интенсив

“УЗНАЙ, КАК ТЫ ИЗМЕНИШЬСЯ ЗА 21 ДЕНЬ!”



**ТРЕКЕРЫ И
ЧЕК-ЛИСТЫ**



**ОТ YOUTUBE-КАНАЛА
“ДЕЛАЙТЕЛО”**

ТРЕКЕРЫ ТРЕНИРОВОК

	НАСКОЛЬКО ЛЕГКО ТЕБЕ ДАЛАСЬ ТРЕНИРОВОКА?	ЧТО ТЕБЯ ВДОХНОВЯЕТ СЕГОДНЯ? (1-2 СЛОВА)	КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?
ДЕНЬ 1	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div>
ДЕНЬ 3	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div>
ДЕНЬ 5	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div>
ДЕНЬ 7	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div>
ДЕНЬ 8	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div>
ДЕНЬ 10	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div>
ДЕНЬ 12	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div> <div> <input type="checkbox"/></div>

	НАСКОЛЬКО ЛЕГКО ТЕБЕ ДАЛАСЬ ТРЕНИРОВОКА?	ЧТО ТЕБЯ ВДОХНОВЯЕТ СЕГОДНЯ? (1-2 СЛОВА)	КАК ТЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕШЬ ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ?
ДЕНЬ 14	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
ДЕНЬ 15	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
ДЕНЬ 16 БОНУС ДЕНЬ ИЗ ДЕМО КАЛЕНДАРЯ, ЕСЛИ ДЕЛАЕШЬ	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
ДЕНЬ 17	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
ДЕНЬ 18 БОНУС ДЕНЬ ИЗ ДЕМО КАЛЕНДАРЯ, ЕСЛИ ДЕЛАЕШЬ	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
ДЕНЬ 19	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
ДЕНЬ 20 БОНУС ДЕНЬ ИЗ ДЕМО КАЛЕНДАРЯ, ЕСЛИ ДЕЛАЕШЬ	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>
ДЕНЬ 21	<input type="checkbox"/> ЛЕГКО <input type="checkbox"/> СРЕДНЕ <input type="checkbox"/> ТЯЖЕЛО		<div>    </div> <div> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> </div>

ТРЕКЕР ЗАДАНИЙ

НЕДЕЛЯ 1 #НАЕДИНЕССОБОЙ. ЦЕЛЬ НЕДЕЛИ: ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ

	ПРОГУЛКА	ЛИЧНОЕ ЗАДАНИЕ		ПРОГУЛКА	ЛИЧНОЕ ЗАДАНИЕ
ДЕНЬ 1	✓ СДЕЛАЛА / ✗ ПРОПУСТИЛА		ДЕНЬ 4		
ДЕНЬ 2			ДЕНЬ 5		
ДЕНЬ 3			ДЕНЬ 6		
			ДЕНЬ 7		

НЕДЕЛЯ 2 #МЕНЯЮСЬВКУСНО. ЦЕЛЬ НЕДЕЛИ: ЕЖЕДНЕВНОЕ ЗДОРОВОЕ БЛЮДО ИЛИ ПРОДУКТ

	БЛЮДО ИЛИ ПРОДУКТ	ЛИЧНОЕ ЗАДАНИЕ		БЛЮДО ИЛИ ПРОДУКТ	ЛИЧНОЕ ЗАДАНИЕ
ДЕНЬ 8			ДЕНЬ 11		
ДЕНЬ 9			ДЕНЬ 12		
ДЕНЬ 10			ДЕНЬ 13		
			ДЕНЬ 14		

НЕДЕЛЯ 3 #ПОЛНОЕПОГРУЖЕНИЕ. ЦЕЛЬ НЕДЕЛИ: ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ ИЗ ДЕМО КАЛЕНАРЯ






	ДЕМО ДЕНЬ КАЛЕНДАРЯ	ЛИЧНОЕ ЗАДАНИЕ		ДЕМО ДЕНЬ КАЛЕНДАРЯ	ЛИЧНОЕ ЗАДАНИЕ
ДЕНЬ 15			ДЕНЬ 18		
ДЕНЬ 16			ДЕНЬ 19		
ДЕНЬ 17			ДЕНЬ 20		
			ДЕНЬ 21		

ТРЕКЕР ЗАМЕРОВ






В этом трекере отслеживай, как меняются твои замеры на протяжении интенсива. Сделай первую фиксацию вместе с фото ДО, а последнюю на следующий день после последней тренировки интенсива.

Я уже горжусь твоими стараниями и изменениями!






ДО ИНТЕНСИВА

	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		

ПОСЛЕ 1-ОЙ НЕДЕЛИ

	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		

ПОСЛЕ 2-ОЙ НЕДЕЛИ

	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		

ПОСЛЕ ИНТЕНСИВА

	<input type="text"/>		<input type="text"/>		<input type="text"/>
	<input type="text"/>		<input type="text"/>		

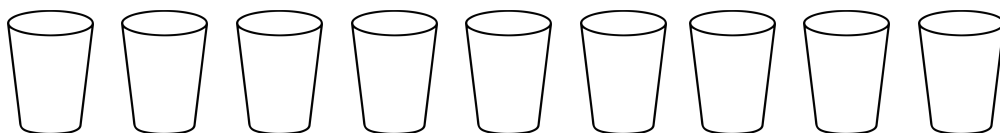
ТРЕКЕР ВОДНОГО БАЛАНСА

Во время нашего интенсива-реалити старайся постепенно вводить привычку пить больше обычной питьевой воды. Отмечай в трекере, сколько стаканов выходит, и старайся увеличивать их количество еженедельно.

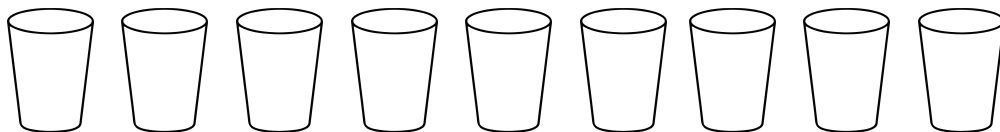
ДЕНЬ 1



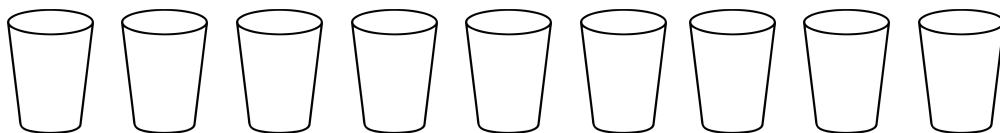
ДЕНЬ 2



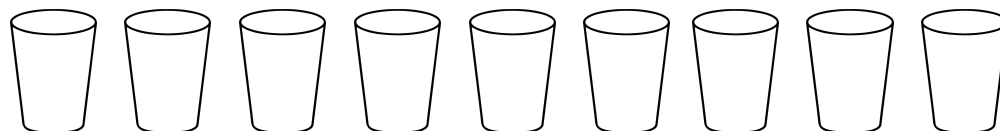
ДЕНЬ 3



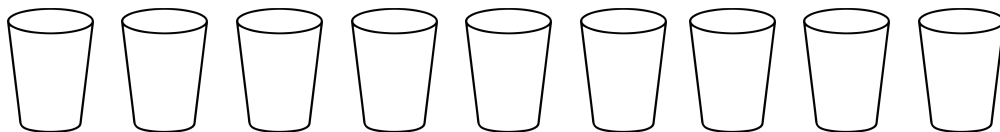
ДЕНЬ 4



ДЕНЬ 5



ДЕНЬ 6



ДЕНЬ 7



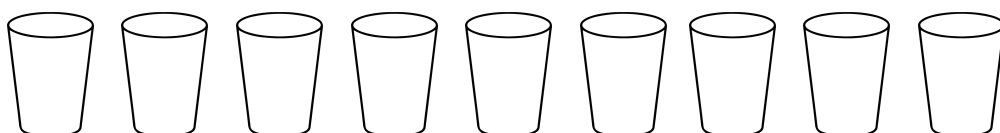
ТРЕКЕР ВОДНОГО БАЛАНСА

Во время нашего интенсива-реалити старайся постепенно вводить привычку пить больше обычной питьевой воды. Отмечай в трекере, сколько стаканов выходит, и старайся увеличивать их количество еженедельно.

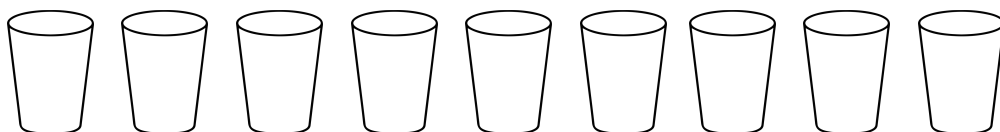
ДЕНЬ 8



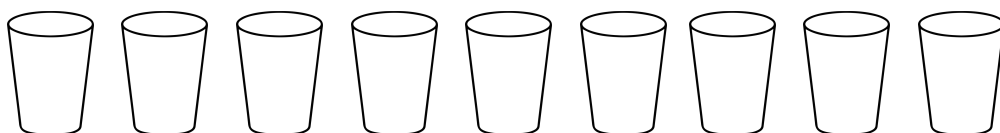
ДЕНЬ 9



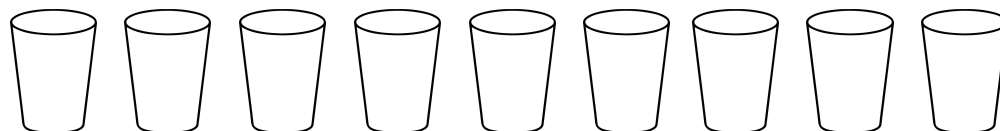
ДЕНЬ 10



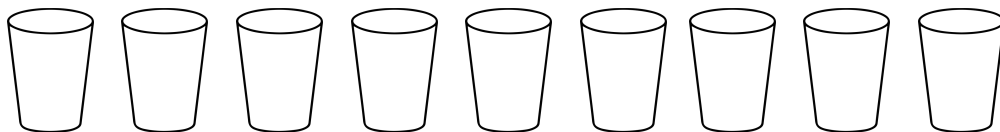
ДЕНЬ 11



ДЕНЬ 12



ДЕНЬ 13



ДЕНЬ 14



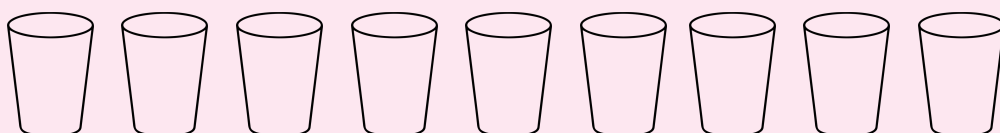
ТРЕКЕР ВОДНОГО БАЛАНСА

Во время нашего интенсива-реалити старайся постепенно вводить привычку пить больше обычной питьевой воды. Отмечай в трекере, сколько стаканов выходит, и старайся увеличивать их количество еженедельно.

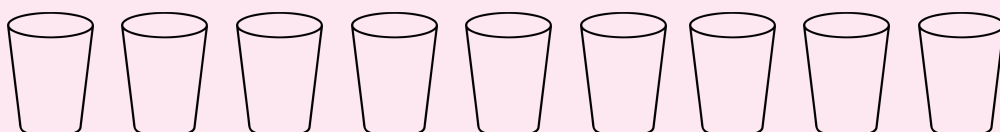
ДЕНЬ 15



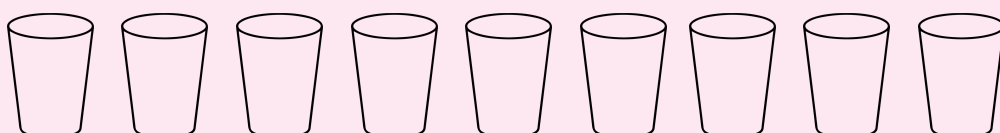
ДЕНЬ 16



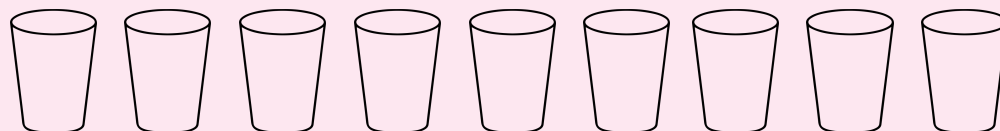
ДЕНЬ 17



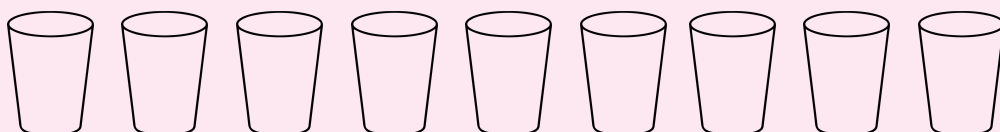
ДЕНЬ 18



ДЕНЬ 19



ДЕНЬ 20



ДЕНЬ 21

