Протокол Задания 4.4

**Дневник самоконтроля (14 дней)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатели | Дата | | | | | | | | | | | | | |
| 14.04 | 15.04 | 16.04 | 17.04 | 18.04 | 19.04 | 20.04 | 21.04 | 22.04 | 23.04 | 24.04 | 25.04 | 26.04 | 27.04 |
| Самочувствие | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное | удовлетворительное |
| Сон, ч | 7 (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 8 (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 10  (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 9  (беспокойный сон) | 7  (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) | 8  (беспокойный сон) |
| Аппетит | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший | хороший |
| Пульс уд/мин  Утро/вечер | 75/90 | 68/80 | 70/88 | 68/80 | 59/80 | 70/92 | 70/88 | 68/86 | 70/94 | 75/90 | 70/94 | 68/80 | 63/70 | 60/79 |
| Вес, кг | 62,1 | 62,5 | 62,3 | 62,3 | 62,4 | 62,3 | 62,4 | 62,5 | 62,4 | 62 | 62,1 | 62,4 | 62,6 | 62,4 |
| Нарушение режима | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха | не соблюдение рационального чередования труда и отдыха |
| Болевые ощущения | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет | нет |
| Физические нагрузки | Турник 3 по 10 | нет | Турник 3 по 10 | нет | Турник 3 по 10 | нет | Турник 3 по 10 | нет | Турник 4 по 10 | нет | Турник 4 по 10 | нет | Турник 4 по 10 | нет |