

### Tabela pomiarów ciała (na 2 mce)

<b>Tydzień/data</b>								
<b>Waga</b>								
<b>Pomiary</b>								
<b>Szyja</b>								
<b>Biust/klatka piersiowa</b>								
<b>Talia</b>								
<b>Pas</b>								
<b>Biodra</b>								
<b>Udo</b>								
<b>Łydka</b>								
<b>Łączny ubytek</b>								

## Tabelka parametrów diety i życia (na 2 mce)

<b>Tydzień/data</b>								
<b>Samopoczucie<sup>1</sup></b>								
<b>Pomiary</b>								
<b>Nawodnienie<sup>1</sup></b>								
<b>Elektrolity/suplementy<sup>2</sup></b>								
<b>Trening (siłowy, interwał lub cardio)</b>								
<b>Aktywność w ciągu dnia<sup>3</sup></b>								
<b>Zdarzenia/Stres<sup>4</sup></b>								
<b>Oszustwa na diecie<sup>4</sup></b>								
<b>Pomiar ketonów (mM)</b>								
<b>Pomiary cukru (m/dl)</b>								
<b>GKI<sup>^</sup></b>								
<b>Sen (godzina pobudki i położenia się do snu)</b>								
<b>Pomiar ciśnienia<sup>5</sup></b>								

<sup>1</sup>bardzo źle/kiepsko/średnio/dobrze/świetnie

<sup>2</sup>potas/sód/magnez i dodatkowe

<sup>3</sup>spacer, rozciąganie, lekki jogging, joga

<sup>4</sup>wystąpiły, nie wystąpiły

<sup>^</sup>Wzór na GKI= (pomiar glukozy podzielić przez 18,016) podzielić przez pomiar ketonów

<sup>5</sup>Dla osób z problemem ciśnienia krwi.