

WELLNESS BEAUTY ACADEMY

mysuperface
by ANNA DERYUGINA



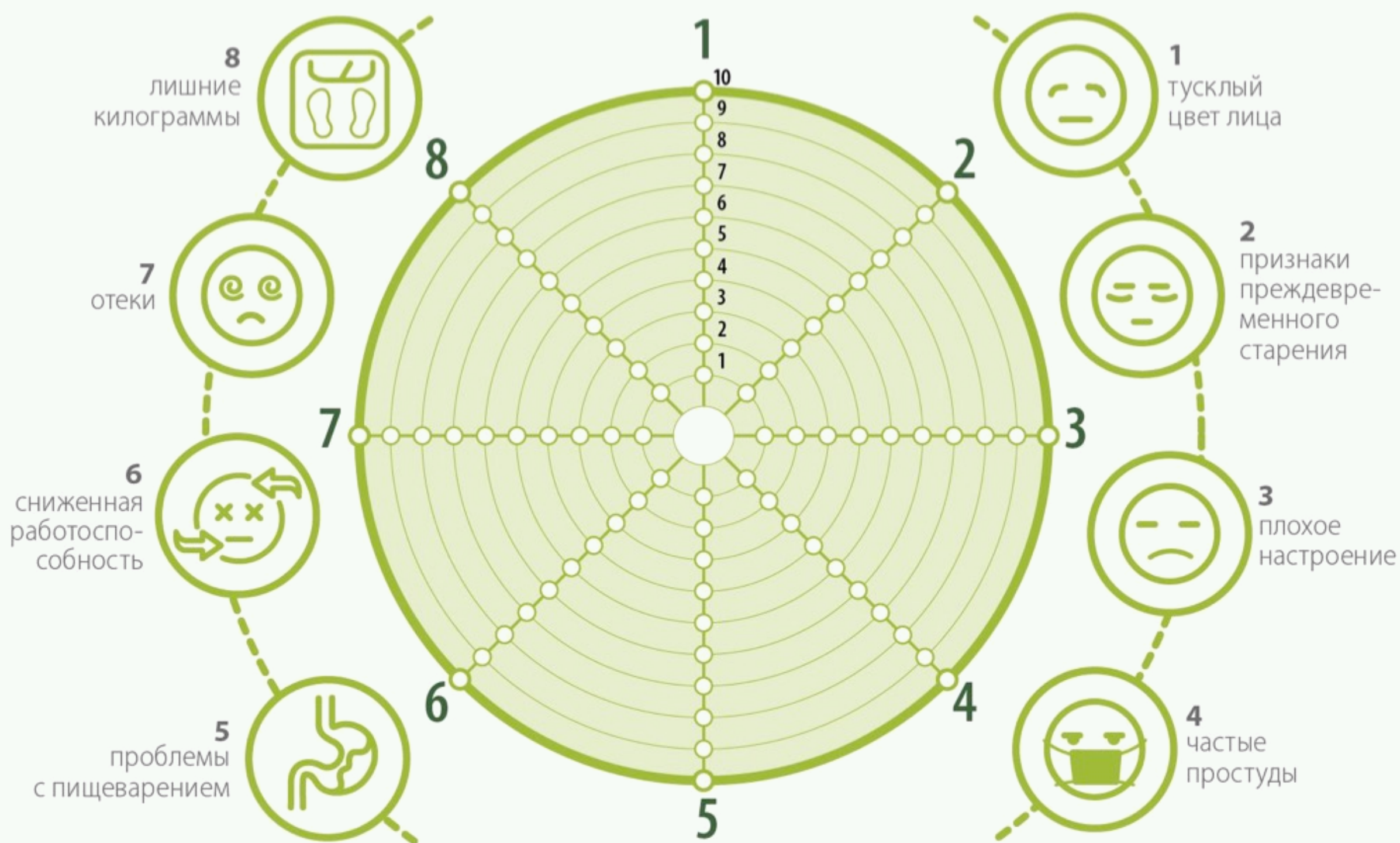
ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

КОЛЕСО БАЛАНСА ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ ПОМОЖЕТ ПРОВЕРИТЬ ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ И ПОКАЖЕТ ПРОБЛЕМНЫЕ УЧАСТКИ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО СКОРРЕКТИРОВАТЬ.

Хорошее самочувствие – это когда вы чувствуете себя хорошо во всех отношениях, испытываете физическую лёгкость, радость и наблюдаете баланс в своей жизни.

Оцените по шкале от 1 до 10, насколько выражена у вас каждая из указанных проблем, где 1 -крайне запущенный случай, а 10 - все отлично, проблемы нет.

Давайте проведем небольшой тест



Соедините точки по кругу. Если ваш круг совпадает с колесом баланса – все показатели 0 баллов, поздравляем, у вас все отлично! Если же круг гораздо меньше или это вовсе не круг...

Возможно, пришло время что-то изменить?

Старт марафона

19/10/2021

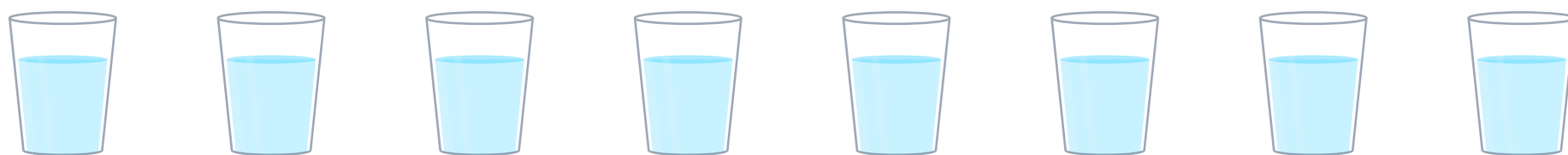
Средняя оценка вашего ежедневного настроения	Замечательное Хорошее То хорошее/то плохое Плохое Очень плохое	
Размеры Тела	Вес Объем шеи Объем руки Объем талии Объем бедра Объем ноги	
Фото лица без макияжа	Цвет лица Наличие покраснений Акне	
Работоспособность	Тяжело сконцентрироваться Чувство Усталости К 18:00 на работе уже нет сил	

ВАШИ ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ

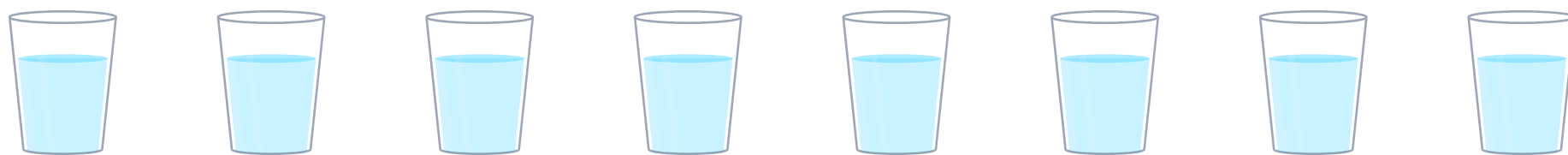
ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ

Отмечай, сколько воды ты выпил за день.
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!

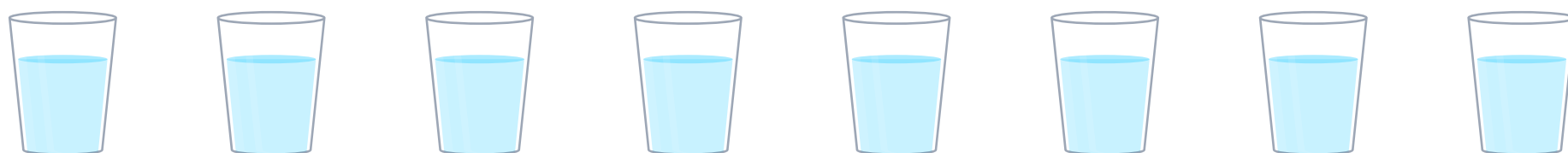
ДЕНЬ 1



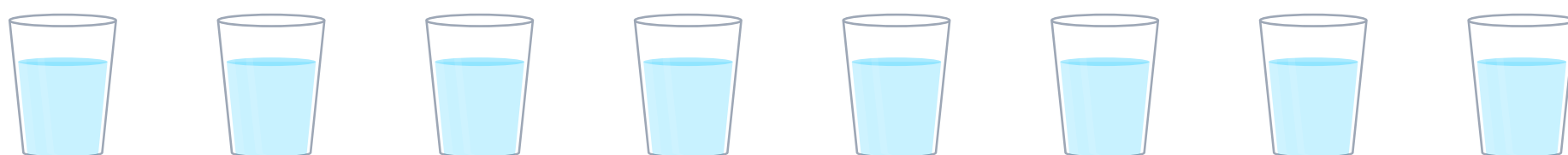
ДЕНЬ 2



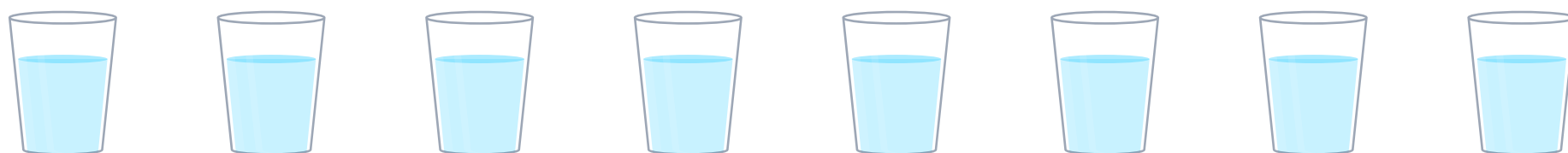
ДЕНЬ 3



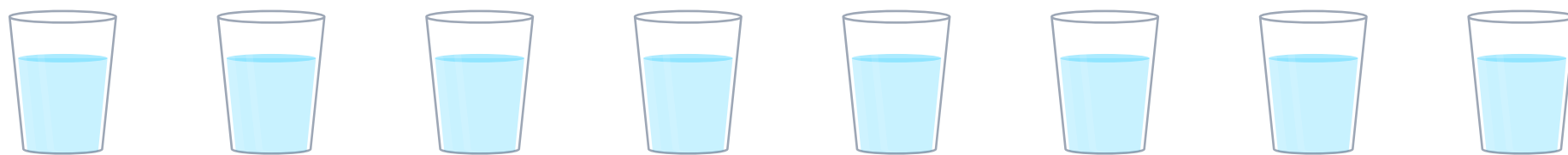
ДЕНЬ 4



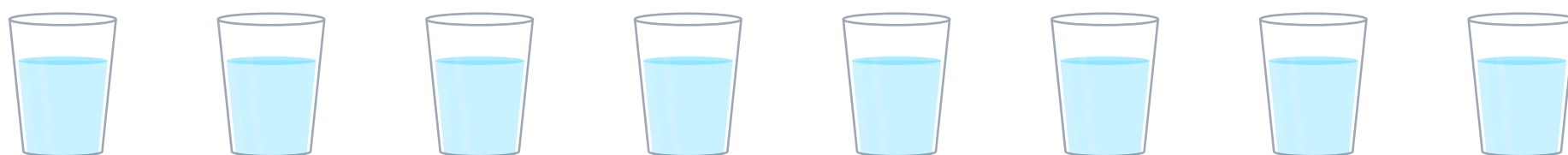
ДЕНЬ 5



ДЕНЬ 6

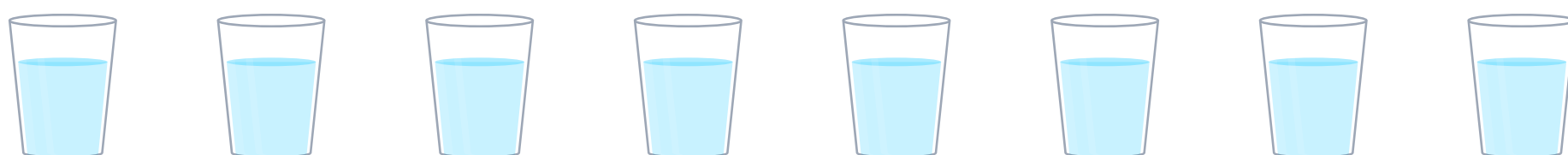
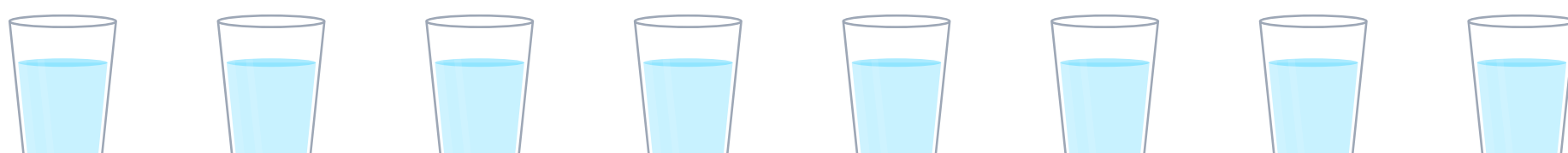
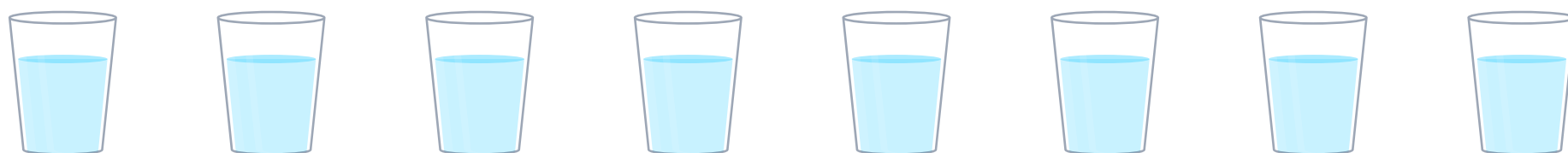
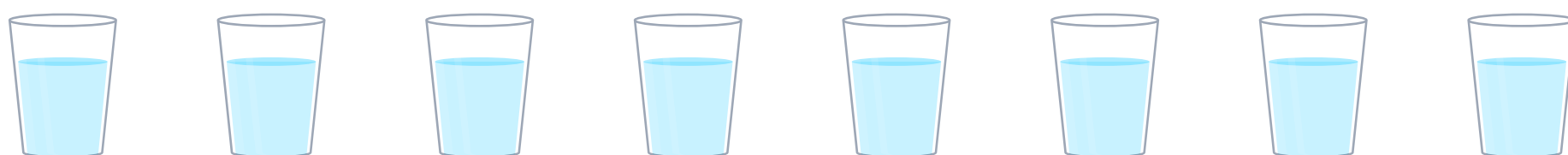


ДЕНЬ 7



ТРЕКЕР ПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДЫ

Отмечай, сколько воды ты выпил за день.
Старайся потреблять норму жидкости за сутки!































































































































ДЕНЬ 8**ДЕНЬ 9****ДЕНЬ 10****ДЕНЬ 11****ДЕНЬ 12****ДЕНЬ 13****ДЕНЬ 14**

ТВОЙ ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ТРЕНИРОВОК

ТВОИ ПАРАМЕТРЫ

ТВОИ ПАРАМЕТРЫ				
ДО	вес, кг	талия, см	бёдра, см	грудь, см
	вес, кг	талия, см	бёдра, см	грудь, см
ПОСЛЕ				

ТРЕНИРОВКИ

ТРЕНИРОВКА	ДАТА	ЗАТРАЧЕННОЕ ВРЕМЯ	УСПЕХ
1.			   
2.			   
3.			   
4.			   
5.			   
6.			   
7.			   
8.			   
9.			   
10.			   
11.			   
12.			   
13.			   
14.			   
15.			   
16.			   
17.			   
18.			   
19.			   
20.			   
21.			   

ДЕНЬ 1



	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 2

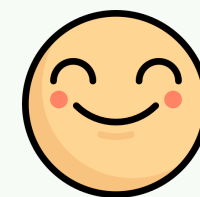


	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 3

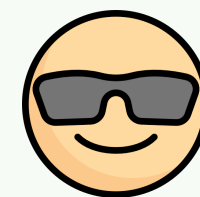


	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 4

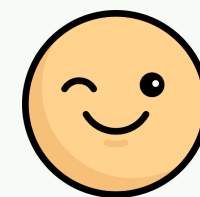


	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 5

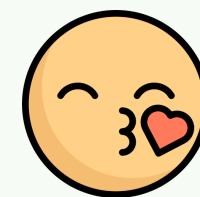


	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 6



	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 7



	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 8

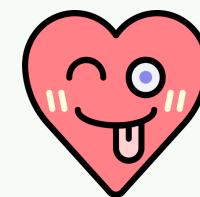


	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 9



	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 10

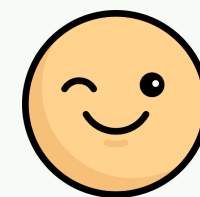


	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 11



	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 12

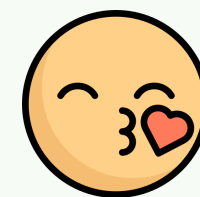


	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 13



	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

ДЕНЬ 14



	ВРЕМЯ	СОСТАВ / КОЛИЧЕСТВО
 ПОДЪЕМ		
 НАСТРОЕНИЕ		
 УРОВЕНЬ ЭНЕРГИИ		
 ВОДА		
 ТРЕНИРОВКИ		
 ПРОГУЛКИ		
 БАД		
 ЗАВТРАК		
 ПЕРЕКУС		
 ОБЕД		
 ПЕРЕКУС		
 ПОЛДНИК		
 ПЕРЕКУС		
 УЖИН		
 ПЕРЕКУС		
 ОТБОЙ		
 КОЛ-ВО ЧАСОВ СНА		

Друзья!

Для анализа вашего питания и потребления воды, пожалуйста, заполняйте ежедневно дневник в соответствии с пунктами, указывайте все, что вы ели/пили. В листке трекинга воды пожалуйста отмечайте именно воду. Чай, кофе, соки и прочие напитки отмечайте в листах дневника питания.

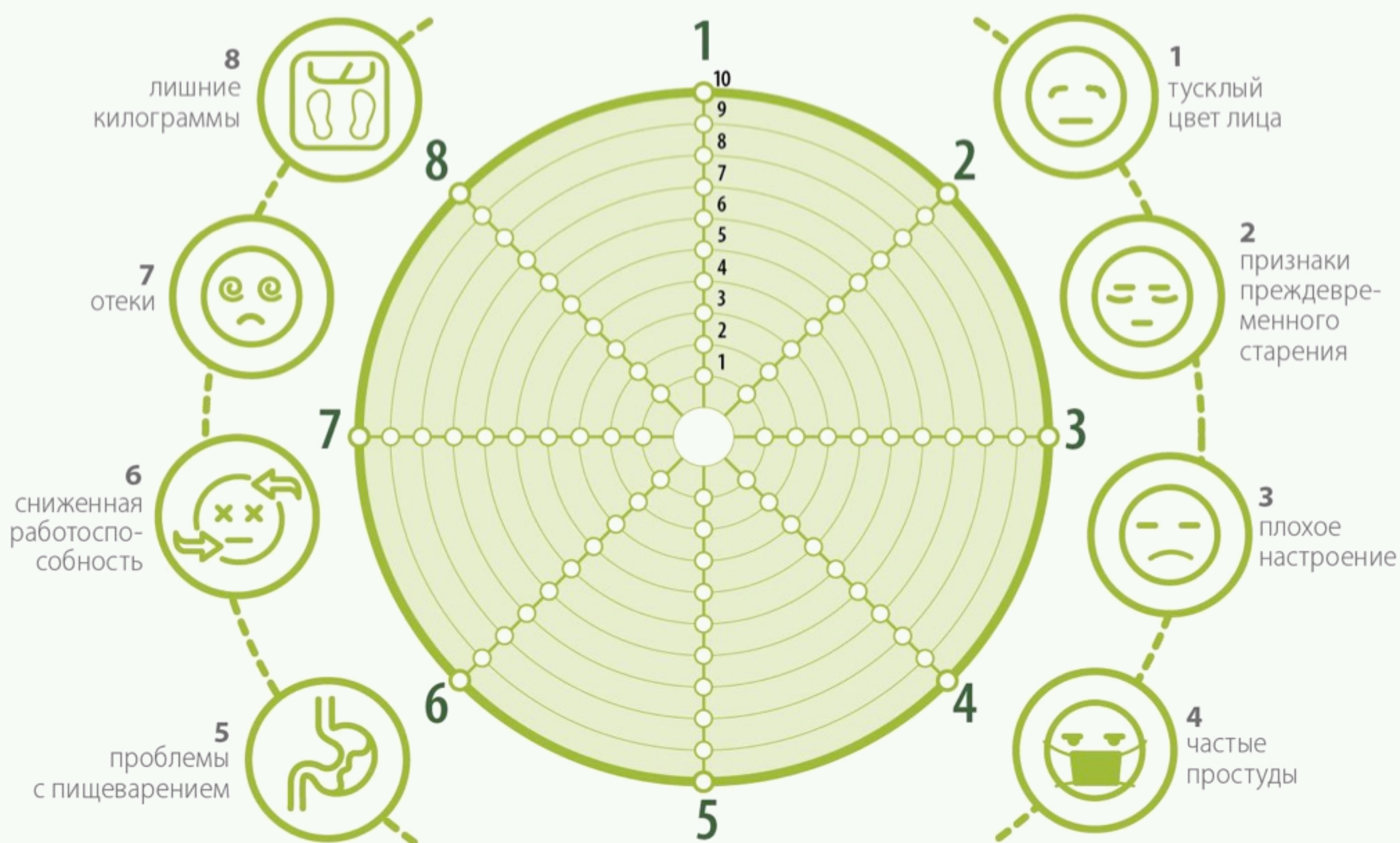
Конец марафона

Средняя оценка вашего ежедневного настроения	Замечательное Хорошее То хорошее/то плохое Плохое Очень плохое	
Размеры Тела	Вес Объем шеи Объем руки Объем талии Объем бедра Объем ноги	
Фото лица без макияжа	Цвет лица Наличие покраснений Акне	
Работоспособность	Тяжело сконцентрироваться Чувство Усталости К 18:00 на работе уже нет сил	

ВАШИ ДАННЫЕ СЕЙЧАС

После завершения программы подведите итоги. Оцените свое самочувствие еще раз по Колесу баланса:

**КАК
ИЗМЕНИЛОСЬ
ВАШЕ КОЛЕСО
БАЛАНСА?**



ОТЛИЧНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ!

ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!