DOSLEY

Jurnal de greutate și măsurători

Exemplu completat - date fictive

Înregistrările fictive arată cum se completează câmpurile. Nu sunt rezultate așteptate, un obiectiv sau o țintă.

Fișa notează ce s-a întâmplat deja. Nu stabilește o doză, un program sau o țintă.

Nume sau inițiale, opțional _____ Perioada înregistrărilor _____

Data	Ora	Greutate	Unitate kg / lb	Măsurătoare, opțional ex. talie	Valoare și unitate cm / in	Notițe
03 sept. 2026	07:40	84,6	kg	Talie	96 cm	Înainte de micul dejun
06 sept. 2026	07:55	85,1	kg			Cină târzie cu o seară înainte
10 sept. 2026	07:35	84,9	kg	Talie	96,5 cm	
13 sept. 2026	09:10	85,4	kg			Cântarul de la sală, nu cel obișnuit
17 sept. 2026	07:45	84,8	kg	Șold	104 cm	Același metru ca data trecută
21 sept. 2026	07:40	85,0	kg	Talie	96 cm	