



NAWYKI - KLUCZ DO SUKCESU

ZDROWY NAWYKOWNIK

Zdrowe nawyki na codzien

fizjoactive.eu

W życiu każdego człowieka ważną rolę odgrywają nawyki. Nawyk to automatyczna reakcja na daną sytuację, powtarzające się zachowanie, które staje się integralną częścią naszego życia. Mogą one mieć różne formy – zarówno pozytywne, jak i negatywne. I zarówno pozytywnie, jak i negatywnie wpływają na naszą codzienność, zdrowie, efektywność oraz ogólny stan umysłu. Warto zrozumieć, jak nawyki działają i jak możemy świadomie kształtować je w taki sposób, aby wprowadzić pozytywne zmiany w naszym życiu.

Nawyki są zapisane w głębokich zakamarkach naszego umysłu. Wynika to z ewolucyjnej potrzeby, aby przyspieszyć i ułatwić procesy myślenia oraz podejmowania decyzji. Jednakże, niektóre nawyki mogą być wynikiem określonych wzorców zachowań, które wykształciliśmy w wyniku naszego otoczenia i doświadczeń życiowych.

Nawyki można podzielić na dwa główne rodzaje: wewnętrzne i zewnętrzne. Wewnętrzne nawyki są emocjonalne i mentalne, takie jak negatywne myślenie, lęk czy pesymizm. Te nawyki wpływają na nasze samopoczucie, a tym samym na sposób, w jaki reagujemy na wyzwania i sytuacje w naszym życiu

Z drugiej strony, zewnętrzne nawyki to konkretne działania i przyzwyczajenia, które wykazujemy na co dzień. Mogą to być pozytywne nawyki takie jak regularna aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie czy czytanie książek, ale także negatywne nawyki, jak palenie papierosów, spożywanie niezdrowego jedzenia czy odkładanie obowiązków na ostatnią chwilę.

Nawyki są w dużym stopniu kształtowane przez powtarzalność działania. Jeśli coś robimy regularnie, nasz umysł i ciało uczą się, że to jest normalne i automatycznie reagujemy na dany bodziec. Dlatego też tak ważne jest wykształcenie pozytywnych nawyków i eliminacja tych, które nam szkodzą.



Oto kilka kroków, które pomogą w kształtowaniu pozytywnych nawyków:

1. Wyobraź sobie cel: zdefiniuj jasno, jaki cel chcesz osiągnąć, dzięki danemu nawykowi. Czy chcesz schudnąć, nauczyć się nowego języka, czy może zacząć biegać? Wyobraź sobie siebie jako osobę, która już osiągnęła ten cel.

2. Małe kroki: podziel swój cel na mniejsze, łatwiejsze do osiągnięcia cele. To pozwoli uniknąć poczucia przytłoczenia i da satysfakcję z regularnego osiągania postępów.

3. Powtarzalność: wykonuj daną czynność regularnie, najlepiej codziennie. Nawyk potrzebuje czasu, aby się wykształcić, więc im częściej powtarzasz daną czynność, tym łatwiej stanie się dla ciebie stałym elementem życia.

4. Świadomość: bądź świadomy swoich nawyków, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Często robimy coś automatycznie, nie zastanawiając się, jakie konsekwencje może to mieć. Być może odkryjesz, że istnieją nawyki, które chciałbyś zmienić.

5. Motywacja i nagroda: motywuj się, nagradzając za wykonywanie pozytywnych nawyków. To może być coś małego, np. pozwolenie sobie na ulubione jedzenie po ciężkim treningu lub obejrzenie ulubionego filmu po zrobieniu ważnych obowiązków.



Nawyki mają ogromny wpływ na nasze życie i osiągnięcie sukcesu. Pozytywne nawyki, takie jak dyscyplina, wytrwałość, czy zdrowe nawyki życiowe, pomagają nam osiągać cele i realizować nasze marzenia. Z drugiej strony, negatywne nawyki mogą nas powstrzymać i sabotować nasze wysiłki.

Osiągnięcie sukcesu wymaga czasami zmiany naszych nawyków i wypracowania nowych, które będą nas wspierać. Nie jest to łatwe, ale warto podejść do tego z determinacją i wytrwałością. Nawyki, nawet te najbardziej ukierunkowane na cele, nie wykształcają się natychmiast, więc trzeba być cierpliwym i nie zniechęcać się na początkowych etapach.

Wpisywanie codziennych realizacji nawyku do tabelki jest jednym z prostych, ale skutecznych sposobów, które pozwalają nam śledzić nasz postęp i utrzymać motywację do kontynuowania.

Nawyknik jest narzędziem, które pomaga nam śledzić i zapisywać nasze codzienne postępy w zakresie konkretnego nawyku. Jest to prosta, ale skuteczna metoda organizacji i analizy danych dotyczących naszych nawyków w formie przejrzystej tabeli. Może to być arkusz papieru, plik w arkuszu kalkulacyjnym lub dedykowana aplikacja do śledzenia nawyków.



Dlaczego warto wpisywać codzienną realizację nawyku do tabelki?

1. Motywacja i świadomość postępu:

wpisywanie codziennych realizacji nawyku daje nam wgląd w nasz postęp. Zobaczenie, że konsekwentnie realizujemy nasze cele, motywuje nas do dalszych działań i utrzymania nawyku na dłuższą metę.

2. Zrozumienie nawyku: analiza danych z tabelki pozwala nam lepiej zrozumieć, jak nasze działania wpływają na nasz postęp. Możemy zidentyfikować wzorce, które pomagają lub utrudniają osiągnięcie celów.

3. Dyscyplina i odpowiedzialność: zapisywanie swoich działań codziennie wymaga dyscypliny, a widok pustej komórki w tabelce może skłonić nas do działania, nawet gdy brakuje nam motywacji.

4. Zwiększenie efektywności: śledzenie nawyku pozwala nam zidentyfikować obszary, w których możemy się poprawić, a także te, w których już osiągamy sukces. Dzięki temu możemy dostosować nasze działania, aby być bardziej efektywnymi.

5. Unikanie zapomnienia: wpisywanie codziennie naszych działań pomaga nam unikać zapominania o wykonywaniu nawyku, zwłaszcza gdy jest on nowy lub wymaga regularności.



Jak wpisywać codzienną realizację nawyku do tabelki?

1. Wybierz odpowiednią formę tabelki: możesz użyć arkusza papieru, aplikacji mobilnej lub arkusza kalkulacyjnego. Wybierz narzędzie, które najbardziej Ci odpowiada i będzie wygodne w codziennym użytkowaniu.

2. Określ konkretne cele: zanim zaczniesz wpisywać swoje postępy, upewnij się, że masz jasno określone cele dotyczące swojego nawyku. Czy to regularne ćwiczenia, zdrowe odżywianie czy nauka nowego języka, ważne jest, aby mieć wyraźne cele.

3. Ustal harmonogram: zdecyduj, kiedy będziesz wpisywać swoje postępy - czy to rano po przebudzeniu, wieczorem przed pójściem spać lub w innym dogodnym dla Ciebie czasie.

4. Bądź konsekwentny: upewnij się, że codziennie wpisujesz swoje postępy w tabelce. Nawyk staje się silniejszy, gdy jest wykonywany regularnie.

5. Bądź uczciwy: wpisywanie prawdziwych informacji jest kluczowe, nawet jeśli wyniki nie są zawsze satysfakcjonujące. Uczciwe śledzenie pozwoli Ci zrozumieć swoje wyzwania i działać na ich przekształcenie.

Wpisywanie codziennej realizacji nawyku do tabelki jest wartościowym narzędziem, które pomaga nam utrzymać motywację, zrozumieć nasze postępy i skuteczniej osiągać cele. Konsekwentne śledzenie nawyku w formie tabelki pomaga w budowaniu zdrowych nawyków i wprowadzeniu pozytywnych zmian w naszym życiu. Dzięki tej praktyce możesz zdobyć kontrolę nad swoim życiem i czerpać większą radość z osiągania swoich celów.

Jak wypełniać "Zdrowy nawykownik"?

Po prawej stronie wypisz swoje nawyki, nad którymi chcesz pracować lub czynności, których systematycznego wykonywania chcesz się nauczyć. W górnej części wpisz nazwę miesiąca. Numery od 1 do 31 to dni danego miesiąca. Zaznaczaj kratki pod dniem, w którym zrealizowałaś swój zamiar. Możesz stawiać kolorowe kropki, czy malować całą kratkę – rób to według swoich preferencji.

Nawyki są kluczem do osobistej rewolucji i sukcesu. Kształtują nasze życie, wpływają na naszą wydajność, zdrowie i szczęście. Warto zadbać o wypracowanie pozytywnych nawyków oraz eliminację tych, które nam szkodzą.

Powtarzalność, motywacja, małe kroki i świadomość to kluczowe elementy, które pomogą w tym procesie. Pamiętajmy, że nawyki nie wykształcają się z dnia na dzień, ale ich wypracowanie może przynieść ogromne korzyści w dłuższej perspektywie. Warto więc zainwestować czas i wysiłek w kształtowanie pozytywnych nawyków, które staną się solidnym fundamentem naszego sukcesu i spełnionego życia.

NAWYKI

[illegible]



NAWYKOWNIK

NAWYK	DNI MIESIĄCA
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>
	<div><div>1</div><div>2</div><div>3</div><div>4</div><div>5</div><div>6</div><div>7</div><div>8</div><div>9</div><div>10</div><div>11</div><div>12</div><div>13</div><div>14</div><div>15</div></div> <div><div>16</div><div>17</div><div>18</div><div>19</div><div>20</div><div>21</div><div>22</div><div>23</div><div>24</div><div>25</div><div>26</div><div>27</div><div>28</div><div>29</div><div>30</div><div>31</div></div>

NOTATKI



	GODZINY											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

FIZJO ACTIVE



Monitor snu

MIESIĄC



30 DNIOWE WYZWANIE

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

30 DNIOWE

FIZJO ACTIVE



PICIE WODY

WYZWANIE



DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3	DZIEŃ 4	DZIEŃ 5



DZIEŃ 6	DZIEŃ 7	DZIEŃ 8	DZIEŃ 9	DZIEŃ 10



DZIEŃ 11	DZIEŃ 12	DZIEŃ 13	DZIEŃ 14	DZIEŃ 15



DZIEŃ 16	DZIEŃ 17	DZIEŃ 18	DZIEŃ 19	DZIEŃ 20



DZIEŃ 21	DZIEŃ 22	DZIEŃ 23	DZIEŃ 24	DZIEŃ 25



DZIEŃ 26	DZIEŃ 27	DZIEŃ 28	DZIEŃ 29	DZIEŃ 30



PLANER ĆWICZEŃ

NAZWA

DATA

P	W	Ś	C	P	S	N	NOTES
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Czas: Spalone kalorie:

PRZED	
Waga:	BMI:
Tk. tłuszcz.:	Mięśnie:
Ramię:	Klatka piersiowa:
Talia:	Biodra:

PO	
Waga:	BMI:
Tk. tłuszcz.:	Mięśnie:
Ramię:	Klatka piersiowa:
Talia:	Biodra: