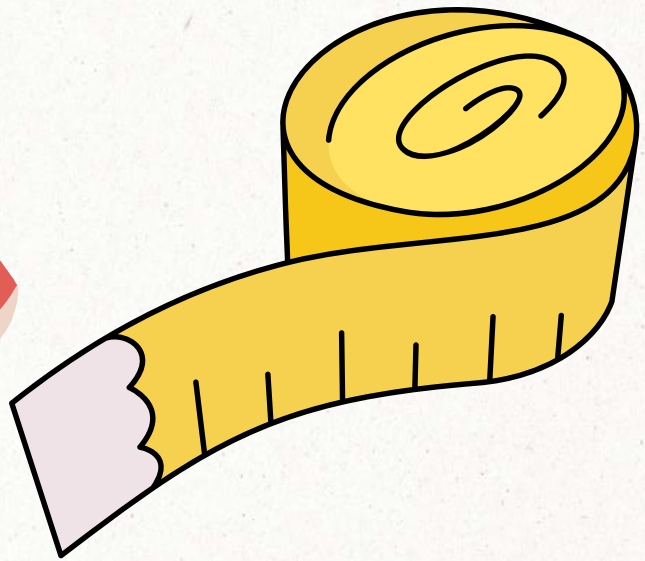
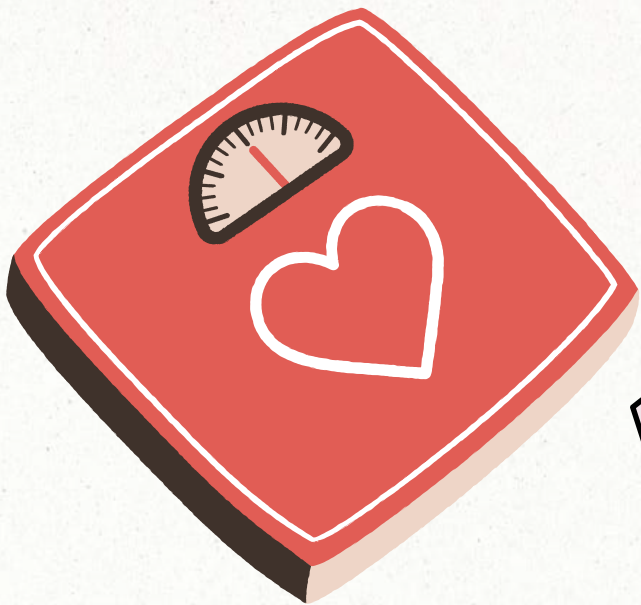


Planner

PENURUNAN BERAT BADAN



JURNAL PENURUNAN BERAT BADAN

APA MILIKKU
BERAT BADAN
IDEAL?

AKTIVITAS DAN
LATIHAN APA SAJA
YANG AKAN SAYA
LAKUKAN UNTUK
MENDAPATKAN
BENTUK TUBUH
YANG BENAR?

MAKANAN SEHAT
APA SAJA YANG
PERLU SAYA
MASUKAN KE
DALAM MAKANAN
SAYA?

MAKANAN SAMPAH
APA SAJA YANG
PERLU SAYA HAPUS
DARI MAKANAN
SAYA?

SIAPA YANG AKAN
SAYA HUBUNGI
UNTUK MENDUKUNG
SAYA DAN
MENJAGA SAYA
BERTANGGUNG
JAWAB?

PENURUNAN BERAT BADAN TAHUNAN

TAHUN : _____

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
JANUARI	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
FEBRUARI	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
MARET	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
APRIL	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

PENURUNAN BERAT BADAN TAHUNAN

TAHUN : _____

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
MEI	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
JUNI	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
JULI	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
AGUSTUS	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

PENURUNAN BERAT BADAN TAHUNAN

TAHUN : _____

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
SEPTEMBER	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
OKTOBER	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
NOVEMBER	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

	Awal	Akhir	Bertambah	Berkurang	CATATAN	
DESEMBER	Minggu Ke 1	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 2	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 3	_____	_____	☐		☐
	Minggu Ke 4	_____	_____	☐		☐

CATATAN DIET

TANGGAL:

KALORI	KARBOHIDRAT (g)	GULA (g)	PROTEIN (gram)	LEMAK (g)

PUASA INTERMITEN

BULAN: _____

SENIN																								
SASARAN	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
SEBENARNYA	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

SELASA																								
SASARAN	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
SEBENARNYA	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

RABU																								
SASARAN	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
SEBENARNYA	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

KAMIS																								
SASARAN	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
SEBENARNYA	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

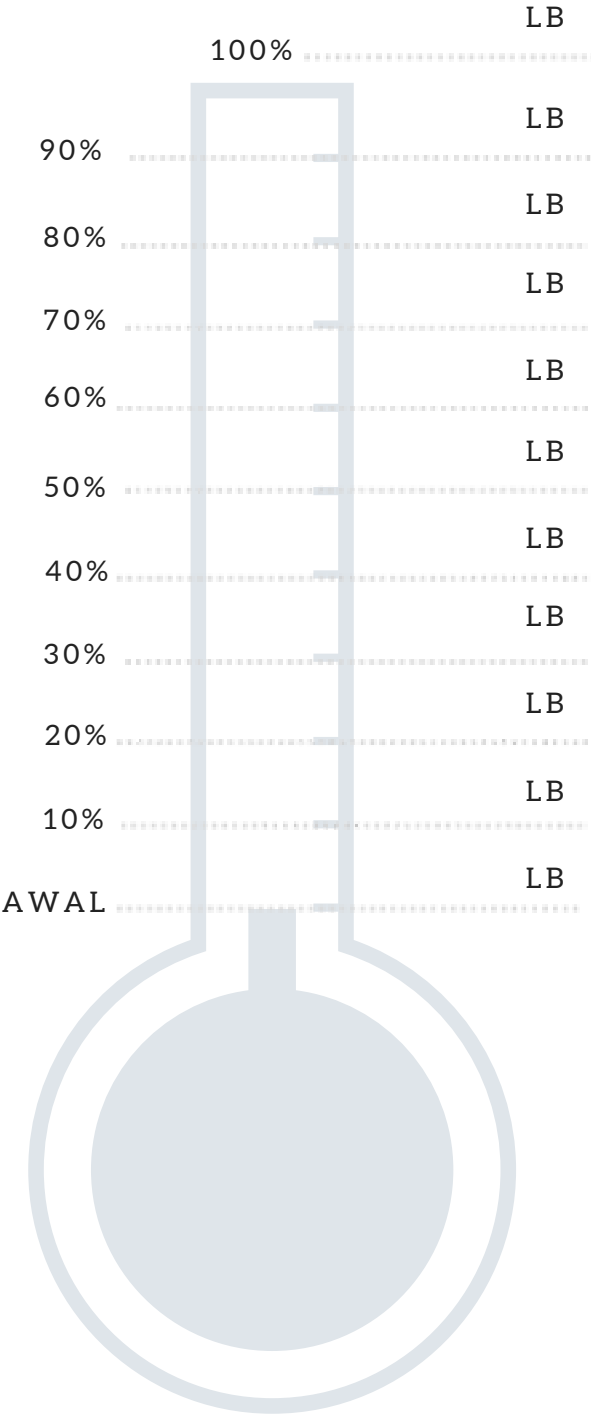
JUMAT																								
SASARAN	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
SEBENARNYA	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

SABTU																								
SASARAN	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
SEBENARNYA	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

MINGGU																								
SASARAN	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
SEBENARNYA	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

TUJUAN PENURUNAN BERAT BADAN

Catatan:



A large, empty rectangular box for notes, corresponding to the 'Catatan:' label.

TUJUAN PENURUNAN BERAT BADAN

Tanggal Mulai:	Tanggal Target:
----------------	-----------------

Sasaran: 	Mengapa :
--	---

Pengukuran:

	Berat	Leher	Dada	Pinggang	Panggul	Paha	Menyerga	Bisep
Awal							p	
Setelah								

Tindakan untuk Mencapai Tujuan:

Hadiah:

[illegible]

SEBELUM & SESUDAH

TUJUAN
UTAMA _____

SEBELU
M
TANGG _____
AL

SETELA
H
TANGG _____
AL

PENGUKURAN

DADA		DADA	
PINGGANG		PINGGANG	
PANGGUL		PANGGUL	
LENGAN		LENGAN	
PAHA		PAHA	

ANGKA

BERAT INDEKS MASSA TUBUH (IMT) LEMAK TUBUH OTOT	BERAT INDEKS MASSA TUBUH (IMT) LEMAK TUBUH OTOT
MOTIVASI	LANGKAH SELANJUTNYA

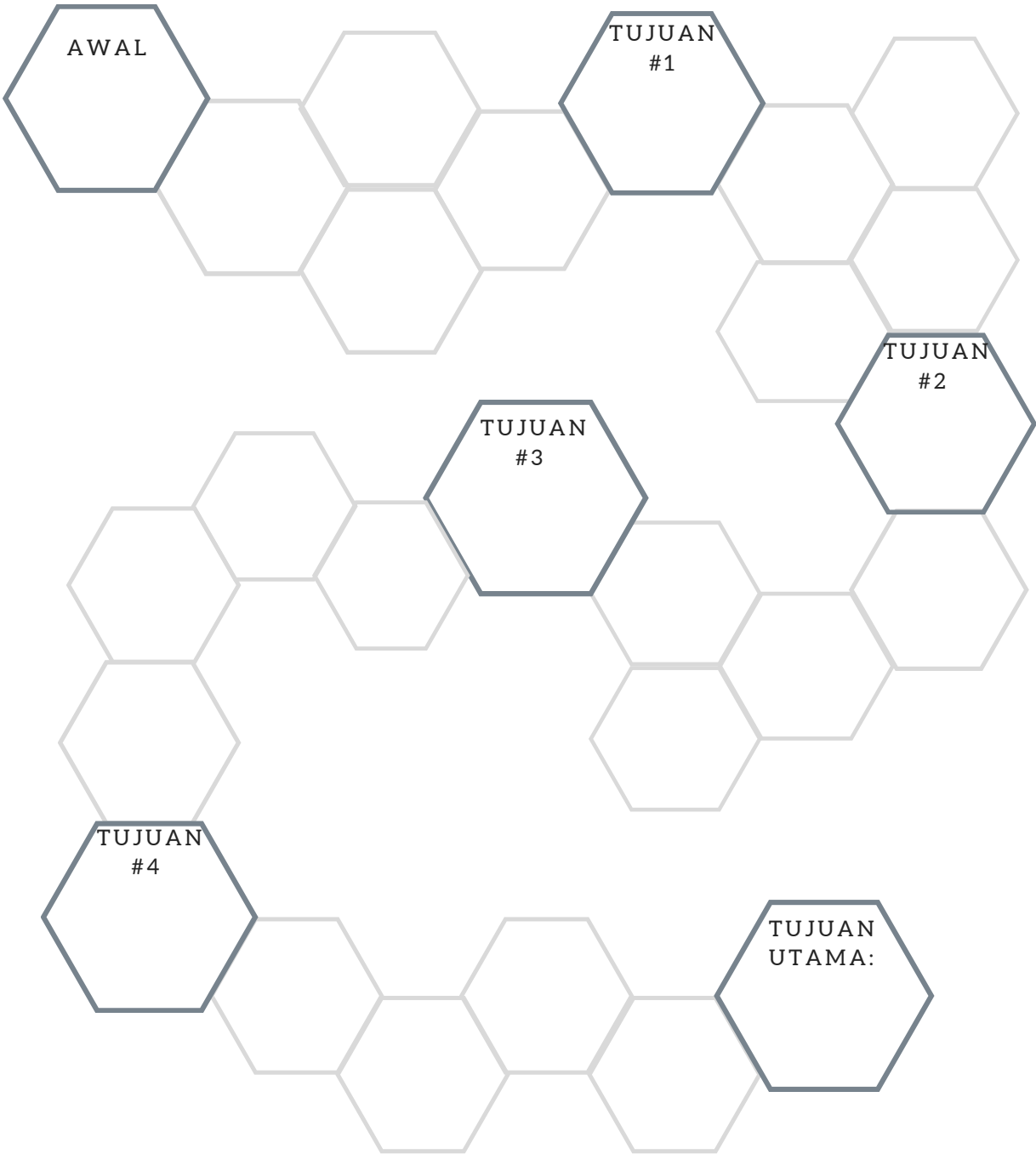
SEBELUM & SESUDAH

TANGGAL MULAI:	TANGGAL SELESAI:
SEBELUM:	SETELAH:

SEBELUM		SETELAH	
LEHER		LEHER	
BICEP L		BICEP L	
BISEPP R		BISEPP R	
DADA		DADA	
PINGGANG		PINGGANG	
PANGGUL		PANGGUL	
L KETAT		L KETAT	
R KETAT		R KETAT	
BERAT		BERAT	

PELACAK PENURUNAN BERAT BADAN

BULAN _____



SASARAN	AN	#1	HADIAH	
		NO		
		MO		
		#2		
		NO		
		MO		
		UTAMA		
A:				

PELACAK PENGUKURAN

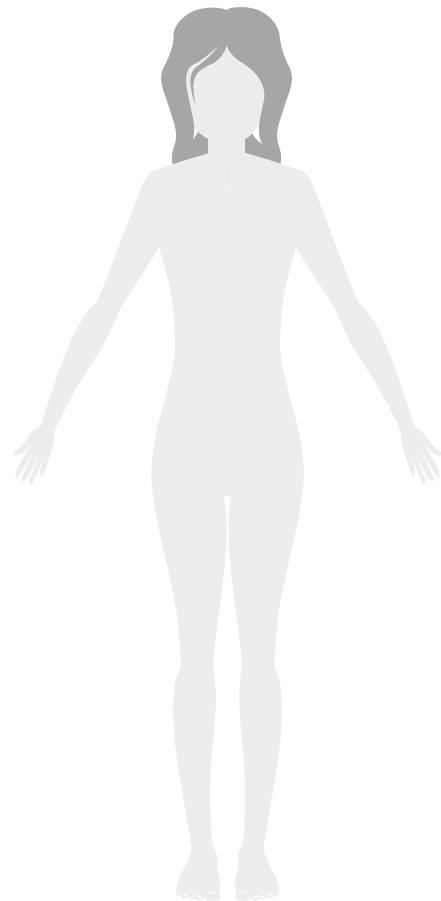
	Berat	Leher	Dada	Pinggang	Panggul	Paha	Menyerga	Bisep
Januari							p	
Februari								
Maret								
April								
Mei								
Juni								
Juli								
Agustus								
September								
Oktober								
November								
Desember								

Catatan

PELACAK PENGUKURAN

TANGGAL:

SASARAN	
---------	--

		KEMAJUAN							
		Pekan tanggal 01	Pekan tanggal 02	Pekan tanggal 03	Pekan tanggal 04	Pekan tanggal 05	Pekan tanggal 06	Pekan tanggal 07	Pekan tanggal 08
	BERAT								
	LEHER								
	DADA								
	LENGAN								
	PINGGANG								
	PANGGUL								
	PAHA								

CATATAN	
---------	--

RESEP SEHAT

Nama:

Waktu persiapan:

Waktu Memasak:

Porsi:

Bahan-bahan

Peringkat:



Instruksi

PERENCANA RESEP

Kategori:

Waktu persiapan:

Waktu Memasak:

Total Waktu:

Porsi:

Kesulitan:

Sumber:

Total yang dibutuhkan:

Persiapan
Terlebih
Dahulu:

Catatan:

Nama:

Bahan-bahan:

Petunjuk:

Bahan-bahan:

Petunjuk:

RESEP FAVORIT

Tanggal:

[illegible]

PERENCANA MAKANAN

PEKAN _____

Hari	Sarapan	Makan siang	Makan malam	Hidangan penutup
S				
S				
R				
K				
J				
S				
M				

Cemilan dan Makanan Ringan yang Menggoda:

JURNAL KALORI

TANGGAL MULAI:

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
SARAPAN							
MAKAN SIANG							
MAKAN MALAM							
Makanan Ringan							
AIR							
Jumlah Kalori:							

PELACAK KALORI

ASUPAN KALORI HARIAN

[illegible]

DAFTAR BELANJAAN

BULAN:

PEKAN:

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

DAFTAR MAKANAN

[illegible]

TANTANGAN 30 HARI

01	tang gal 02	tang gal 03	tang gal 04	tang gal 05
tang gal 06	tang gal 07	tang gal 08	tang gal 09	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

CATATAN LATIHAN

	Aktivita s	Waktu	Jarak	Set	Perwa kila n	Berat
Senin						
Selasa						
Rabu						
Kamis						
Jumat						
Sabtu						
Minggu						

CATATAN LATIHAN

TANGGAL:

[illegible]

PELACAK LANGKAH

TANGGAL:

[illegible]

BAR KEMAJUAN BULANAN

[illegible]

PELACAK KEBIASAAN

BULAN _____

KEBIASAAN:						
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	31				

KEBIASAAN:						
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	31				

KEBIASAAN:						
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	31				

KEBIASAAN:						
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	31				

KEBIASAAN:						
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

KEBIASAAN:						
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

PELACAK AIR

BULAN

MINGGU INI

SENIN



SELASA



RABU



KAMIS



JUMAT



SABTU



MINGGU



MINGGU INI

SENIN



SELASA



RABU



KAMIS



JUMAT



SABTU



MINGGU



MINGGU INI

SENIN



SELASA



RABU



KAMIS



JUMAT



SABTU



MINGGU



MINGGU INI

SENIN



SELASA



RABU



KAMIS



JUMAT



SABTU



MINGGU



PELACAK TIDUR

JAN	FEB	MAR.	APRIL	MEI	JUNI	JULI	AGS	SEPT.	OKT.	NOV.	DES.	TOTAL
1	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
2	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
3	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
4	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
8	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
9	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
11	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
12	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
13	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
14	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
15	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
16	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
17	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
18	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
19	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
20	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
21	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
22	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
23	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
24	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
25	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
26	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
27	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
28	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
29	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
30	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
31	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	

PELACAK PERIODE

BULAN _____

KUNCI: ☐ BERAT ☐ NORMAL ☐ LAMPU ☐ MELIHAT

JANUARI

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 31

FEBRUARI

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 31

MARET

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 31

APRIL

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 31

MEI

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 31

JUNI

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 31

JULI

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 31

AGUSTUS

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 31

SEPTEMBER

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 31

OKTOBER

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 31

NOVEMBER

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 31

DESEMBER

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 31

PELACAK SUASANA HATI

BULAN _____

A circular mood tracker divided into 31 segments, numbered 1 through 31 in a clockwise direction starting from the top right. The segments are arranged in a ring, with the numbers 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, and 31. Each segment is currently empty, intended for a user to draw or write a mood.

NETRAL	LELAH	TERTEKAN	
PEMARAH	SAKIT	SEDIH	
SANTAI	SENANG	MARAH	

