

12 MINGGU

TURUN BERAT BADAN PLANNER



TANGGAL MULAI

TANGGAL SELESAI

Wujudkan



PENCAPAIAN PENTING

MINGGU 01	MINGGU 02	MINGGU 03
MINGGU 04	MINGGU 05	MINGGU 06
MINGGU 07	MINGGU 08	MINGGU 09
MINGGU 10	MINGGU 11	MINGGU 12

HADIAH



KETIKA KAMU
MERASA
Bersalah
PIKIR KENAPA
KAMU
Mulai

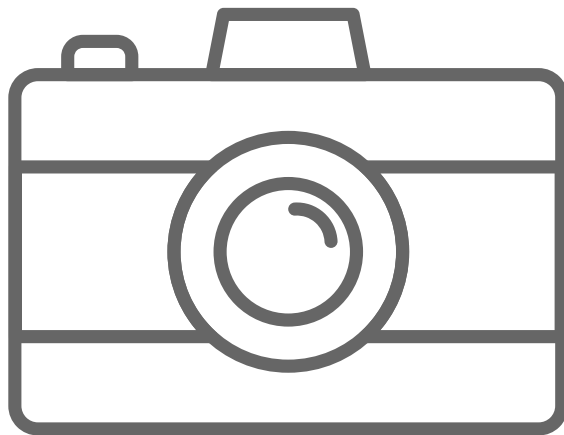
Tuliskan 3 alasan kenapa kamu memulai

1

2

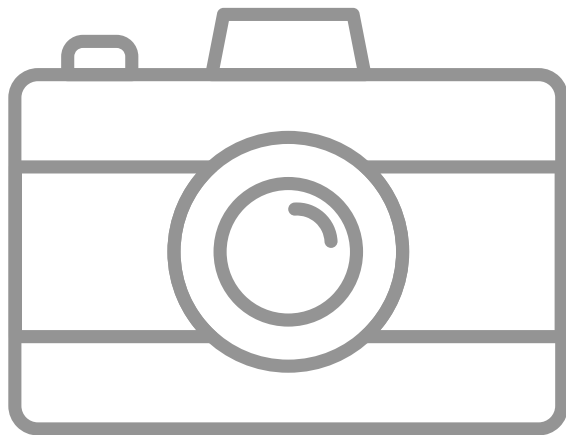
3

MARI MULAI PERMAINAN



SEBELUM

VERSI TERBAIK DARI DIRIKU



SETELAH

Penurunan berat badan

Mulai _____

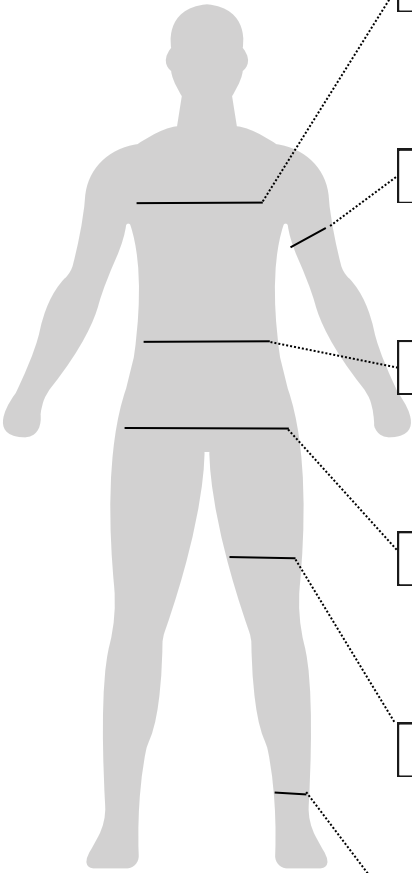
berat:

Target berat _____

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

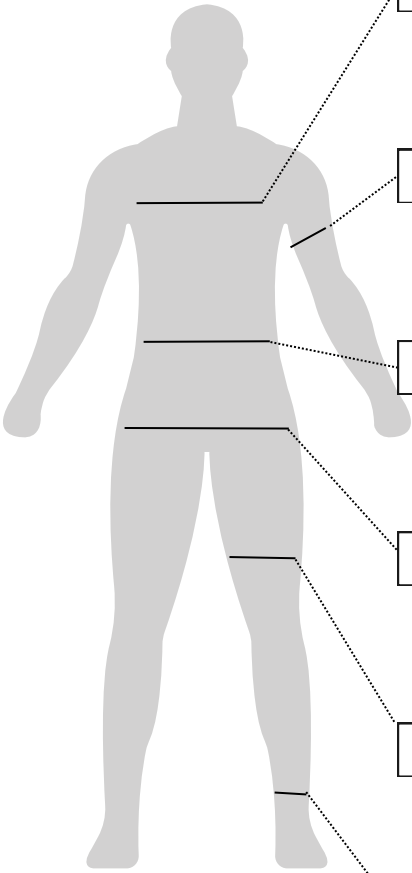
CATATAN

Pengukuran Fisik

	Awal	Akhir	Sasaran
	Dada 	Dada 	Dada
	lengan 	lengan 	lengan
	pinggang 	pinggang 	pinggang
	panggul 	panggul 	panggul
	paha 	paha 	paha
	anak sapi 	anak sapi 	anak sapi
Indeks Massa Tubuh (IMT)			

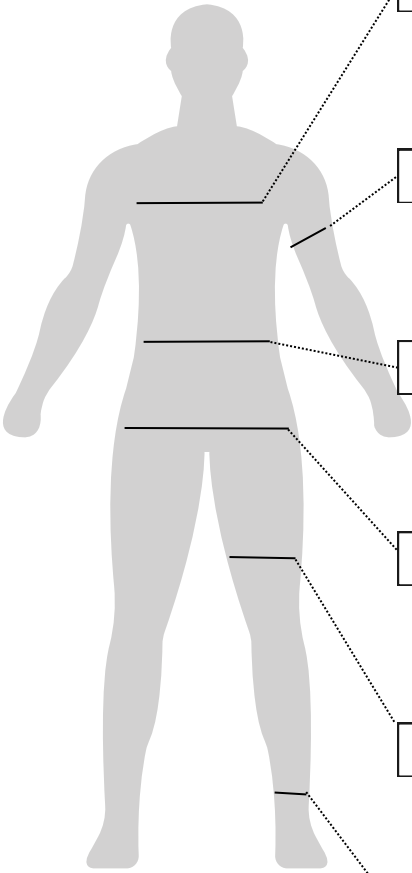
Catatan

Pengukuran Fisik

	Awal	Akhir	Sasaran
	Dada 	Dada 	Dada
	lengan 	lengan 	lengan
	pinggang 	pinggang 	pinggang
	panggul 	panggul 	panggul
	paha 	paha 	paha
	anak sapi 	anak sapi 	anak sapi
Indeks Massa Tubuh (IMT)			

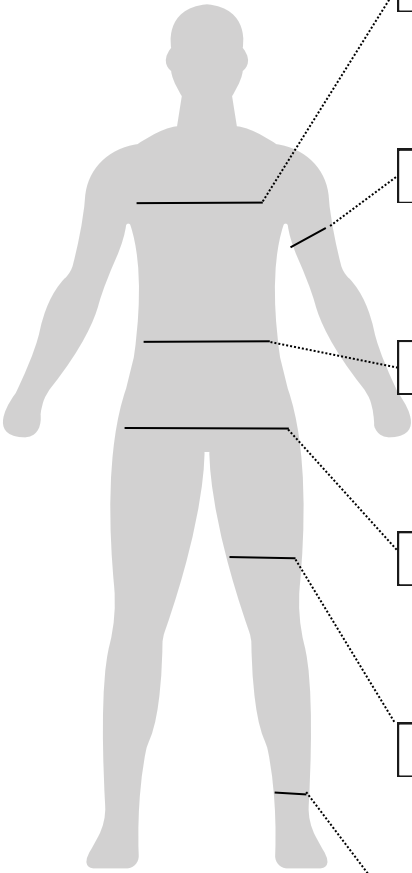
Catatan

Pengukuran Fisik

	Awal	Akhir	Sasaran
	Dada 	Dada 	Dada
	lengan 	lengan 	lengan
	pinggang 	pinggang 	pinggang
	panggul 	panggul 	panggul
	paha 	paha 	paha
	anak sapi 	anak sapi 	anak sapi
Indeks Massa Tubuh (IMT)			

Catatan

Pengukuran Fisik

	Awal	Akhir	Sasaran
	Dada 	Dada 	Dada
	lengan 	lengan 	lengan
	pinggang 	pinggang 	pinggang
	panggul 	panggul 	panggul
	paha 	paha 	paha
	anak sapi 	anak sapi 	anak sapi
Indeks Massa Tubuh (IMT)			

Catatan

Berat Mingguan



Minggu 1



Minggu 2



Minggu 3



Minggu 4



Minggu 5



Minggu 6



Minggu 7



Minggu 8



Minggu 9



Minggu 10



Minggu 11



Minggu 12

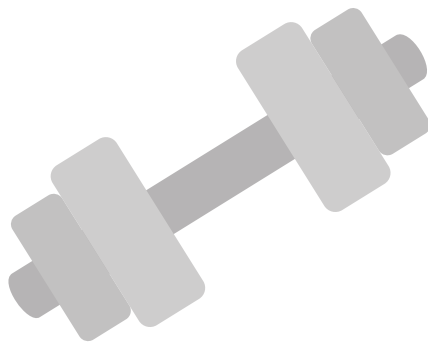
Catatan

Pelacak Tidur

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
minggu 01							
minggu 02							
minggu 03							
minggu 04							
minggu 05							
minggu 06							
minggu 07							
minggu 08							
minggu 09							
minggu 10							
minggu 11							
minggu							

Minggu 1

Saya percaya pada
kemampuan saya
untuk menurunkan
berat badan.



Pelacakan Kebiasaan

Senin

Selasa

Rabu

Kamis

Jum'at

Sabtu

Minggu

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--

Perencana Nutrisi

	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jum'at	Sabtu	Minggu
Sarapan							
Camilan							
Makan siang.							
Makan malam.							

Perencana Kesehatan Kebugaran

	Olahraga	Area fokus	Waktu	daerah yang terisolasi	kaliber
Senin					
Selasa					
Rabu					
Kamis					
Jum'at					
Sabtu					
Minggu					

Pelacak Kalori

	makanan	kaliber	olahraga	kaliber	=	total	catatan
Senin	Sarapan						
	Camilan				=		
	Makan siang.				=		
	Makan malam.						
Selasa	Sarapan						
	Camilan				=		
	Makan siang.				=		
	Makan malam.						
Rabu	Sarapan						
	Camilan				=		
	Makan siang.				=		
	Makan malam.						
Kamis	Sarapan						
	Camilan				=		
	Makan siang.				=		
	Makan malam.						
Jumat	Sarapan						
	Camilan				=		
	Makan siang.				=		
	Makan malam.						
Sabtu	Sarapan						
	Camilan				=		
	Makan siang.				=		
	Makan malam.						
Minggu	Sarapan						
	Camilan				=		
	Makan siang.				=		
	Makan malam.						

Sayuran

[illegible][illegible]

Buah-buahan

[illegible]

Daging dan makanan laut

[illegible]

Makanan kaleng dan barang kering

[illegible]

Cemilan

[illegible]

Tempat penyimpanan makanan.

[illegible][illegible]

Minuman

[illegible]

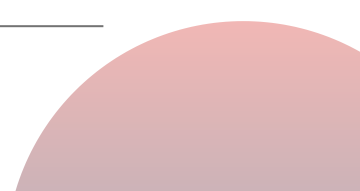
Makanan Beku

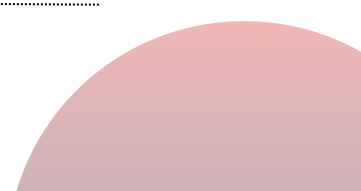
[illegible]

Produk Susu

[illegible]

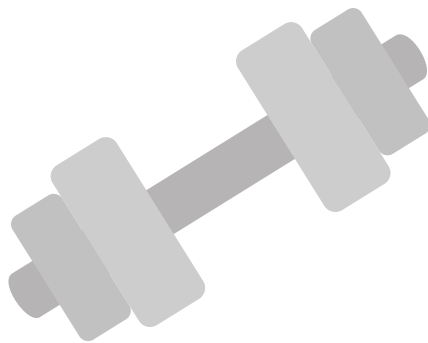
lainnya

[illegible]



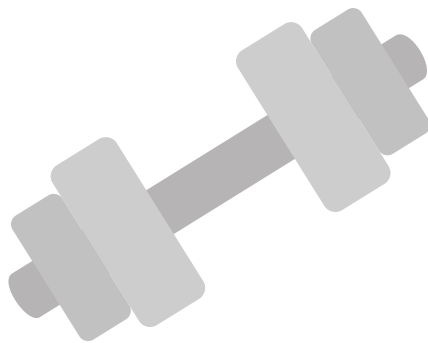
Minggu 2

"Saya tidak sempurna, tapi saya sedang melakukan yang terbaik yang saya bisa."



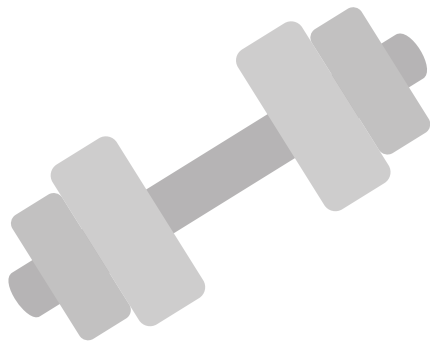
Minggu 3

"Saya akan membuat pilihan sehat untuk tubuh saya."



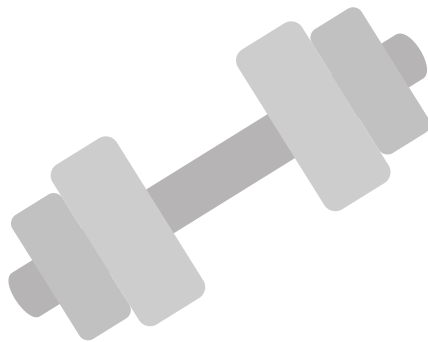
Minggu 4

"Saya pantas mendapatkan kebahagiaan dan kesehatan yang saya rasakan."



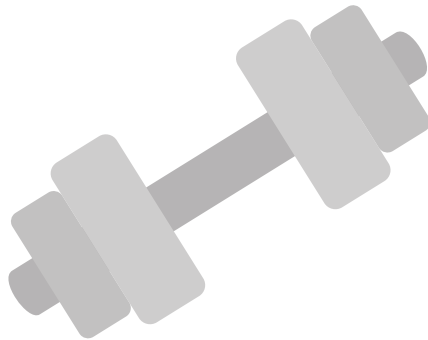
Minggu 5

"Menurunkan berat badan
bukanlah tugas yang
mustahil."



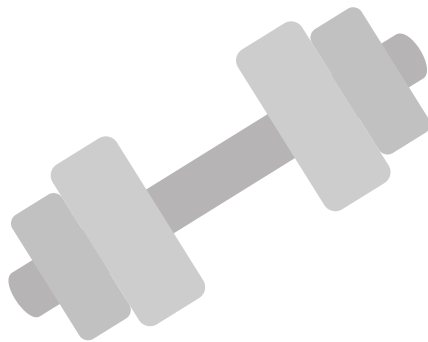
Minggu 6

"Saya menikmati makan makanan yang memberi imbalan pada tubuh sehat saya."



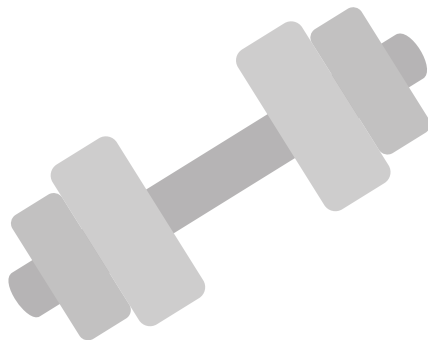
Minggu 7

"Saya memberi izin kepada diri saya untuk merasa baik menjadi diri saya."



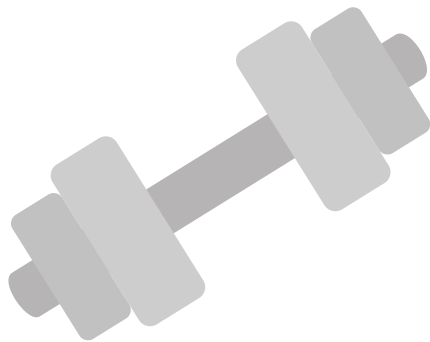
Minggu 8

"Saya adalah pencipta masa depan saya dan pengemudi pikiran saya."



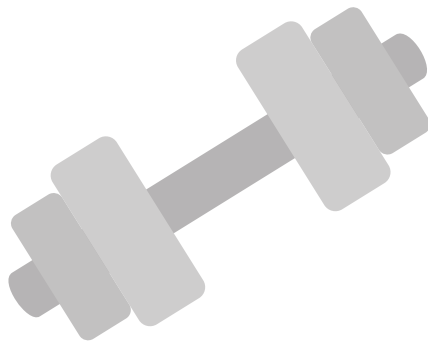
Minggu 9

"Saya menerima diri
saya apa adanya."



Minggu 10

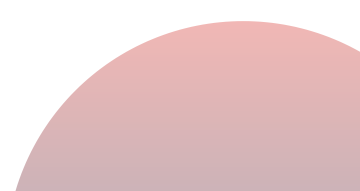
"Saya terus-menerus
mengembangkan kebiasaan
makan yang lebih sehat."





Minggu 11

"Saya mencintai dan merawat tubuh saya."



Minggu 12

"Saya dapat dengan mudah mencapai dan mempertahankan berat badan ideal saya."

Habit Tracker Ideas

1. Catat makanan yang Anda konsumsi
2. Minum minimal 8 gelas air setiap hari
3. Luangkan waktu di luar ruangan
4. Lakukan peregangan beberapa kali dalam seminggu
5. Lakukan peregangan selama 5 menit setelah bangun tidur
6. Makan lebih banyak makanan utuh
7. Luangkan waktu untuk hobi Anda
8. Nikmati lingkungan di sekitar Anda
9. Lakukan sesuatu setiap hari untuk diri Anda sendiri
10. Makan 5 porsi buah dan sayuran
11. Kurangi asupan garam dan natrium
12. Makan dengan kesadaran penuh
13. Lakukan 30 menit aktivitas fisik
14. 10.000 langkah setiap hari
15. Luangkan waktu untuk diri Anda
16. Hindari makanan olahan
17. Batasi asupan gula Anda
18. Aktif bergerak
19. Minum teh herbal atau teh hijau
20. Selalu kunyah makanan dengan baik. Jangan makan dengan terburu-buru
21. Masukkan berbagai warna sayuran dan buah dalam diet Anda
22. Tidur selama enam hingga delapan jam setiap malam
23. Tidur pada waktu yang sama setiap malam
24. Lakukan plank selama 30 detik
25. Makan makanan yang asli
26. Lakukan apa yang membuat Anda merasa baik
27. Naik tangga daripada menggunakan lift
28. Olahraga meskipun hanya punya waktu 15 menit
29. Jangan pernah melewatkan sarapan