

The image shows a hand-drawn notebook cover. A large, irregular teal circle is the central focus, containing the title in white cursive. The background is white with scattered dark brown spots and several orange, leaf-like brushstrokes. On the left edge, there are five grey circular punch holes. Teal brushstrokes are also visible in the top right and bottom right corners.

Мой дневник  
стройности





ДАТА \_\_\_\_\_

ВЕС \_\_\_\_\_ ОБЪЕМЫ: ГРУДЬ \_\_\_\_\_ ТАЛИЯ \_\_\_\_\_ ЖИВОТ \_\_\_\_\_ БЁДРА \_\_\_\_\_

<i>время</i>	<i>еда</i>	<i>порция</i>	<i>ккал</i>

НАСТРОЕНИЕ

САМОЧУВСТВИЕ

---

---

---

---

---

---

НУТРИЕНТЫ

---

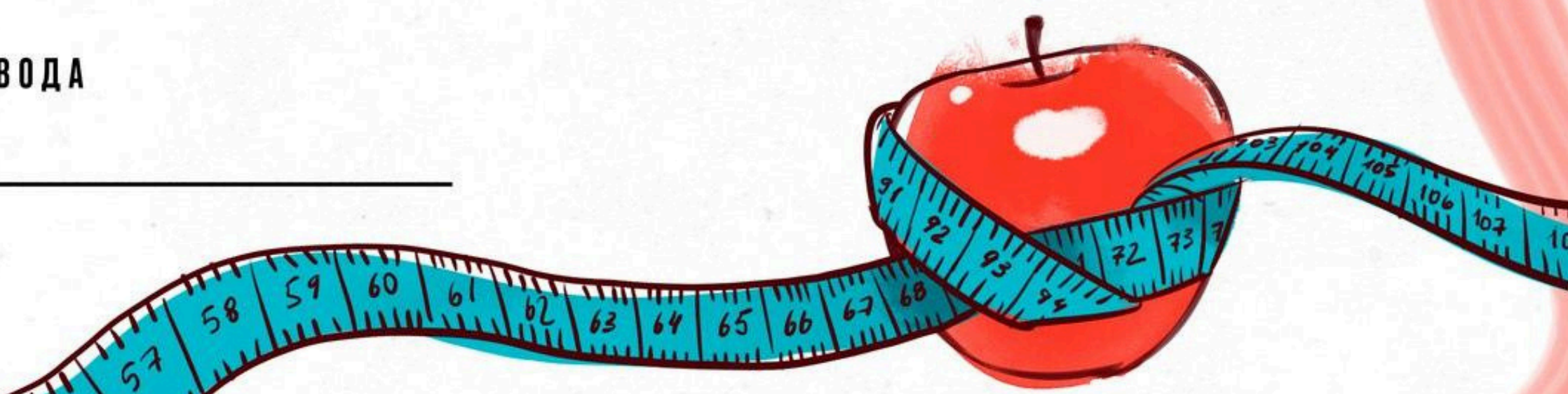
---

---

---

ВОДА

---



# ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Точка отсчёта: ДАТА \_\_\_\_\_ ВЕС \_\_\_\_\_

## ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЭТАПЫ

ВЕС \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

*подарок себе* .....

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

---

---

---

ВЕС \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

*подарок себе* .....

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

---

---

---

ВЕС \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

*подарок себе* .....

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

---

---

---

ВЕС \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

*подарок себе* .....

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

---

---

---

## МОЯ ГЛАВНАЯ ЦЕЛЬ

ВЕС \_\_\_\_\_ ДАТА \_\_\_\_\_

*подарок себе* .....

ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

---

---

---



# Планы на неделю

ДАТА \_\_\_\_\_

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ | НАВЫКИ | ЦЕЛИ

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

СПИСОК ДЕЛ НА ПУТИ К ЦЕЛИ

DONE



NO





# Мой дневник стройности

ПЛАНЫ НА НЕДЕЛЮ:

дата \_\_\_\_\_

ПОНЕДЕЛЬНИК

---

---

---

---

---

---

---

---

ВТОРНИК

---

---

---

---

---

---

---

---

СРЕДА

---

---

---

---

---

---

---

---

ЧЕТВЕРГ

---

---

---

---

---

---

---

---

ПЯТНИЦА

---

---

---

---

---

---

---

---

СУББОТА

---

---

---

---

---

---

---

---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

---

---

---

---

---

---

---

---





# Чек лист

## РЕЖИМ ДНЯ

В течение 2х часов  
после сна примите  
нутриенты

### ЗАВТРАК

- ЯЙЦА + ОВОЩИ
- или • СУП
- МЯСО + ГАРНИР + САЛАТ

### УЖИН

- ЗА 2-4 ЧАСА ДО СНА
- СУПЧИК

### ЕДА ДНЁМ

- КАЖДЫЕ 3 ЧАСА ПРИЁМ ПИЩИ
- ЕДА СЫТНАЯ И ВКУСНАЯ
- ГОРЯЧИЙ ОБЕД
- КОНТЕЙНЕРЫ С СОБОЙ  
ИЛИ БИЗНЕС ЛАНЧ

### ПРАВИЛА СТРОЙНОСТИ:

1. записать каждый кусочек
2. регулярно есть
3. пить воду за 20 минут до еды
4. хвалить себя за победы
5. говорить себе комплименты
6. делать подарки
7. получать отличные результаты

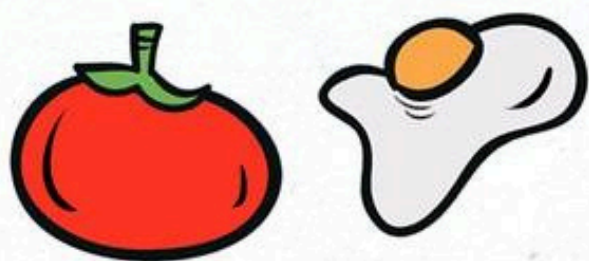






# Правила красивого тела

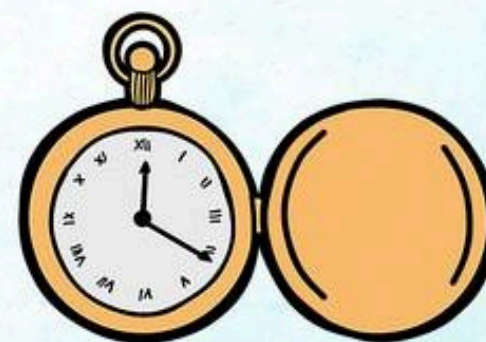
**ЗАВТРАКАЙ**



**ПЕЙ ВОДУ**



**РЕГУЛЯРНО ЕШЬ**



**СОЧЕТАЙ НА ТАРЕЛКЕ  
РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**



**ПРИНИМАЙ  
НУТРИЕНТЫ**



**ВЗВЕШИВАЙСЯ  
ПО УТРАМ**



**УЖИНАЙ ЗА 2-4  
ЧАСА ДО СНА**



**ХВАЛИ СЕБЯ**



**ЕШЬ СЛАДОСТИ  
НА ДЕСЕРТ**



**ЗАПИСЫВАЙ ВСЁ,  
ЧТО ЕШЬ**



## УСТАНОВКИ НА СТРОЙНОСТЬ

- *Сегодня я выбираю быть стройной!*
- СТАВЛЮ ЦЕЛИ, НАМЕЧАЮ СРОКИ И ПРИСТУПАЮ К ВЫПОЛНЕНИЮ!
- *Сегодня я выбираю то, что сделает меня красивее.*
- Нужно начать, а дальше всё пойдёт как по маслу!
- **СЕГОДНЯ Я ВЫБИРАЮ ДОСТИЖЕНИЕ СВОЕЙ ЦЕЛИ!**
- *Решаю вопросы по очереди, тогда всё точно успею!*
- **Я ПЬЮ МНОГО ВОДЫ И РЕГУЛЯРНО ЕМ!**
- *Сегодня я выбираю любить и ценить себя!*
- Я всё делаю правильно!
- **СЕГОДНЯ Я ВЫБИРАЮ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ!**
- *Двигаюсь шаг за шагом к своей цели вне зависимости от препятствий!*



# ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

Я молодец, потому что . . . .

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Мои подарки себе:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Список «хотелок»

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Спасибо этой неделе за:

---

---

---

---

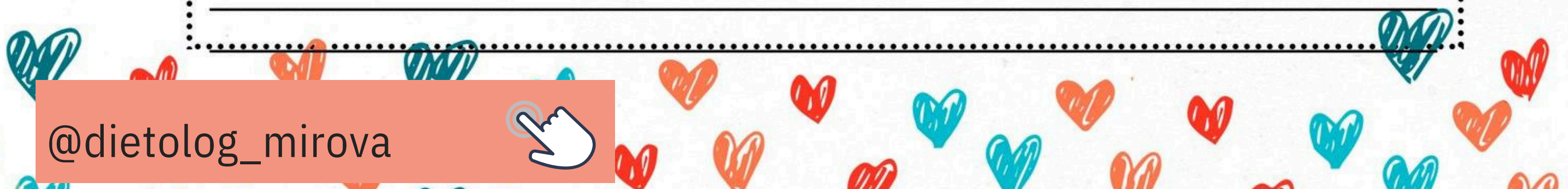
Благодарность за опыт и выводы, сделавшие меня умнее:

---

---

---

---



# Челлендж

## НЕДЕЛЯ РАДОСТИ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |

ЗАПЛАНИРУЙ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ МАЛЕНЬКИЕ И БОЛЬШИЕ РАДОСТИ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

ПОНЕДЕЛЬНИК

---

---

---

---

---

ВТОРНИК

---

---

---

---

---

СРЕДА

---

---

---

---

---

ЧЕТВЕРГ

---

---

---

---

---

ПЯТНИЦА

---

---

---

---

---

СУББОТА

---

---

---

---

---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

---

---

---

---

---

@dietolog\_mirova



# Челлендж

## НЕДЕЛЯ КРАСОТЫ

| ПН | ВТ | СР | ЧТ | ПТ | СБ | ВС |

ВПИШИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ ДЕЙСТВИЯ И МЕРОПРИЯТИЯ НА БЛАГО СВОЕЙ КРАСОТЫ

ПОНЕДЕЛЬНИК

---

---

---

ВТОРНИК

---

---

---

СРЕДА

---

---

---

ЧЕТВЕРГ

---

---

---

ПЯТНИЦА

---

---

---

СУББОТА

---

---

---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

---

---

---

**Тело**  
**СПА**  
Сыворотки  
маникюр

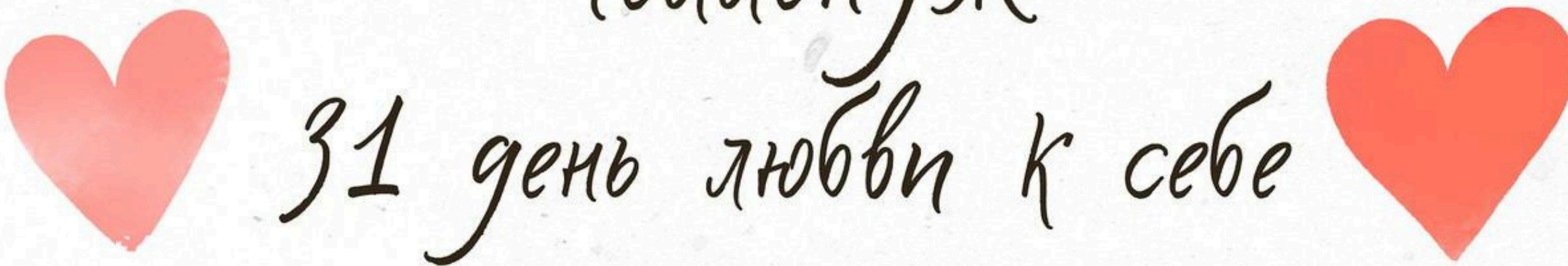
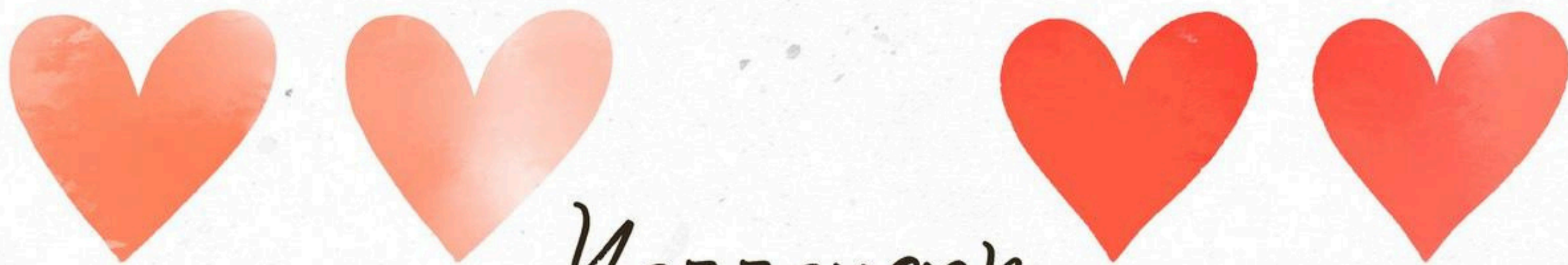
**волосы**  
Ванна  
пенной  
скрабы  
лосьон

маски  
МАССАЖ  
КРЕМ

@dietolog\_mirova



ВПИШИ В ОКОШКИ МИНИМУМ ОДНО ПРОЯВЛЕНИЕ ЛЮБВИ К СЕБЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ МЕСЯЦА



Челлендж  
31 день любви к себе



## ОБ АВТОРЕ

Мирова Антонина Ивановна- ТЕЛОхранитель,  
нутрициолог, фитнес тренер. Тело хранит и тренирует.  
Занимается бодибилдингом с 2020 г., выступающая спортсменка в  
категории фитнес бикини — 40+ (1 место ), бодифитнес - 35+ (2 место),  
абсолютная категория - 3 место.



Ведёт блог в инстаграм, где обучает женщин эффективному  
управлению своим телом с помощью инструментов нутригеномики,  
биохимии и психологии.

Поможет восстановить здоровье, красоту и энергию через  
сбалансированное питание, образ жизни и мышление.

"Еда-это лекарство. Питание и образ жизни напрямую  
влияют на наш вес, внешность и  
энергичность, увеличивая или уменьшая риски болезней.

Мы вступаем в новую эру персонализированного подхода к  
восстановлению тела ,которая начинается с индивидуального плана  
питания."

Кликните, чтобы перейти:

 [@dietolog\\_mirova](https://www.instagram.com/dietolog_mirova)  
 [@dietolog\\_mirova](https://www.telegram.com/dietolog_mirova)



”

ЕДА - ЭТО ЛЕКАРСТВО. ПИТАНИЕ И ОБРАЗ  
ЖИЗНИ НАПРЯМУЮ ВЛИЯЮТ НА НАШ  
ВЕС, ВНЕШНОСТЬ И ЭНЕРГИЧНОСТЬ,  
УВЕЛИЧИВАЯ ИЛИ УМЕНЬШАЯ РИСКИ  
БОЛЕЗНЕЙ.

“