

日期：_____

BodyFit 健康行動表

行動者：_____ 目標：_____ 目標期：_____ 脂肪：+/- __ kg 肌肉：+/- __ kg

Week 1	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	蛋白日	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							
Week 2	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							

日期：_____

BodyFit 健康行動表

行動者：_____ 目標：_____ 目標期：_____ 脂肪：+/- __ kg 肌肉：+/- __ kg

Week 3	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							
Week 4	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							

日期：_____

BodyFit 健康行動表

行動者：_____ 目標：_____ 目標期：_____ 脂肪：+/- __ kg 肌肉：+/- __ kg

Week 5	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							
Week 6	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							

日期：_____

BodyFit 健康行動表

行動者：_____ 目標：_____ 目標期：_____ 脂肪：+/- __ kg 肌肉：+/- __ kg

Week 7	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							
Week 8	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	蛋白日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日	纖體日
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							

日期：_____

BodyFit 健康行動表

行動者：_____ 目標：_____ 目標期：_____ 脂肪：+/- __ kg 肌肉：+/- __ kg

Week	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	增加食量期 I	增加食量期 I	增加食量期 II	增加食量期 II	增加食量期 II	增加食量期 II	增加食量期 II
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							
Week	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat	Sun
	增加食量期 III	增加食量期 III	增加食量期 III	增加食量期 III	增加食量期 III	增加食量期 III	增加食量期 III
開始體重							
當天體重							
驗尿結果							
早餐							
小食							
午餐							
小食							
晚餐							
小食							
其他							
步數/飲水							