

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				
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						
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							