JURNAL · UMUM

PRATINJAU GRATIS



Pelacak Kebugaran

PRATINJAU

Pelacak Kebugaran

JURNAL INI MILIK

NAMA .....

KONTAK .....

MULAI .....

SELESAI .....

PRATINJAU

CARA MEMAKAI

Pelacak Kebugaran

1. Isi satu halaman per hari. Gunakan penilaian dan catatan untuk memantau perkemba
2. Isi satu halaman setiap sesi; tanggal dan catatan singkat sudah cukup.
3. Cetak bolak-balik pada kertas 6 x 9 inci; margin dalam sudah dilebihkan untuk jilid.
4. Tinjau tiap akhir pekan: cari pola dan rayakan kemajuan kecil.

PRATINJAU

- TANGGAL .....
- HARI KE- .....
- FOKUS HARI INI .....

PENILAIAN DIRI

- FOKUS ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- KEMAJUAN ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- IDE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- CATATAN ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- LANGKAH SELANJUTNYA ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

FOKUS

KEMAJUAN

REFLEKSI

PRATINJAU

- TANGGAL .....
- HARI KE- .....
- FOKUS HARI INI .....

PENILAIAN DIRI

- FOKUS ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- KEMAJUAN ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- IDE ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- CATATAN ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
- LANGKAH SELANJUTNYA ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

FOKUS

KEMAJUAN

REFLEKSI

PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh halaman isi, tanpa watermark, siap cetak 6 x 9 inci.

Dapatkan versi lengkap

PRATINJAU

Halaman lain terkunci pada pratinjau