

Дневник самоконтроля

№	Дата	27 марта	28 марта	29 марта
п/п	Показатели			
1.	Самочувствие			
2.	Сон			
3.	Аппетит			
4.	Пульс в покое (лёжа утром за 1 мин.)			
5.	Пульс до занятия			
6.	Пульс после занятия			

7.	Двигательная активность			
----	----------------------------	--	--	--