75 ДНІВ · СТАРТ БУДЬ-КОЛИ

Трекер 75 Hard

HARDER

П'ять правил щодня протягом 75 днів. Заповни цю сторінку до 1-го дня.

	5 ЩОДЕННИХ ПРАВИЛ	МІЙ ПЛАН
1	**Дотримуйся харчування** Без чітмілів і без алкоголю	
2	**Два тренування по 45 хв** Одне з них — надворі	
3	**Випий галон води** Близько 3,8 л	
4	**Прочитай 10 сторінок** Нон-фікшн, папір чи рідер	
5	**Зроби фото прогресу** Щодня, при однаковому світлі	

НАВІЩО МЕНІ ЦЕ

СПРОБА № · ДАТА СТАРТУ

Ключові дати

День 1	День 25	День 38	День 75
Дата старту	**Третина**	**Половина**	**Фініш**

Приклей сюди фото

ДЕНЬ 1

ДЕНЬ 38

ДЕНЬ 75

ЯКЩО ПРОПУСТИВ(-ЛА) ПРАВИЛО

В офіційному форматі починаєш знову з 1-го дня. Запиши номер нової спроби й продовжуй: друга спроба — це теж прогрес, а не провал.

Перед стартом

Два тренування на день і галон води підходять не всім. Пий воду потроху протягом дня, не залпом. Порадься з лікарем, якщо маєш проблеми зі здоров'ям, вагітна або мала розлади харчової поведінки.

Не пов'язано з Енді Фріселлою чи офіційною програмою 75 Hard.

ДНІ 1–25

75 Hard: дні 1–25

HARDER

Відмічай кожне правило, щойно виконав(-ла), а не все разом перед сном.

ДЕНЬ	ДАТА	ХАРЧУВАННЯ	ТРЕН. 1	ТРЕН. 2 · НАДВОРІ	ВОДА	10 СТОР.	ФОТО	УСІ 5	ОДНЕ СЛОВО
1		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
2		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
3		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
4		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
5		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
6		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
7		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
8		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
9		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
10		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
11		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
12		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
13		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
14		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
15		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
16		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
17		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
18		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
19		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
20		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
21		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
22		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
23		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
24		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
25		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ТРЕТИНА

Доказ сильніший за мотивацію. Фото — твій доказ.

ДНІ 26–50

75 Hard: дні 26–50

HARDER

Відмічай кожне правило, щойно виконав(-ла), а не все разом перед сном.

ДЕНЬ	ДАТА	ХАРЧУВАННЯ	ТРЕН. 1	ТРЕН. 2 · НАДВОРІ	ВОДА	10 СТОР.	ФОТО	УСІ 5	ОДНЕ СЛОВО
26		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
27		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
28		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
29		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
30		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
31		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
32		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
33		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
34		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
35		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
36		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
37		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
38		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ПОЛОВИНА
39		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
40		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
41		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
42		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
43		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
44		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
45		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
46		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
47		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
48		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
49		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
50		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ДВІ ТРЕТИНИ

Доказ сильніший за мотивацію. Фото — твій доказ.

ДНІ 51–75

75 Hard: дні 51–75

HARDER

Відмічай кожне правило, щойно виконав(-ла), а не все разом перед сном.

ДЕНЬ	ДАТА	ХАРЧУВАННЯ	ТРЕН. 1	ТРЕН. 2 · НАДВОРІ	ВОДА	10 СТОР.	ФОТО	УСІ 5	ОДНЕ СЛОВО
51		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
52		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
53		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
54		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
55		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
56		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
57		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
58		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
59		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
60		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
61		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
62		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
63		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
64		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
65		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
66		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
67		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
68		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
69		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
70		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
71		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
72		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
73		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
74		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	
75		☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	ФІНІШ

Доказ сильніший за мотивацію. Фото — твій доказ.