



CALMETRY

Звіт для тренера

Олена Коваль

Період: 05 жовтня 2026 – 18 жовтня 2026

Днів: 14

Створено 18 жовтня 2026

Профіль і цілі

Профіль

Стать	Жіноча
Вік	31
Зріст	168 см
Стартова вага	84,0 кг
Поточна вага	81,2 кг
Цільова вага	72,0 кг
Ціль	Схуднути
Темп	0,5 кг / тиждень
Тренування	4-5 тренувань на тиждень
Інтенсивність	Висока
Активність удень	Трохи рухаюся

Цілі на день

Калорії	1950 ккал
Білки	140 г
Жири	65 г
Вуглеводи	190 г
Клітковина	27 г
Цукор	Ліміт: 45 г
Сіль	Ліміт: 5,0 г
Вода	2400 мл
Кроки	9000

Підсумок

Середні калорії

2093 ккал

Ціль: 1950 ккал · 107 %

Білки

136 г

Ціль: 140 г

Жири

66 г

Ціль: 65 г

Вуглеводи

229 г

Ціль: 190 г

Днів із записами

12 з 14

86 %

У межах ± 10 % від цілі**6 з 12**

50 % · Більше: 6 · Менше: 0

Клітковина

18 г

Ціль: 27 г

Цукор

38 г

Ліміт: 45 г

Сіль

3,0 г

Ліміт: 5,0 г

Зміна ваги

-1,1 кг

82,0 кг – 80,9 кг

Середня вода

1650 мл

Ціль: 2454 мл

Гідратація загалом

2824 мл

Ціль: 3054 мл

Середні кроки

9314

Ціль: 9000

Середні значення рахуються лише за дні з записами їжі. Для кожного дня використано поточні цілі профілю.

Калорії по днях



Щоденна таблиця

Дата	ккал	% цілі	Б, г	Ж, г	В, г	Вода, мл	Кроки	Вага, кг
Пн 5 жов	1950	100 %	124	62	213	1200	7233	82,0
Вт 6 жов	2217	114 %	147	72	242	1500	7966	—
Ср 7 жов	1889	97 %	118	59	211	1800	8699	—
Чт 8 жов	2275	117 %	152	72	246	2100	9432	81,9
Пт 9 жов	—	—	—	—	—	—	10 165	—
Сб 10 жов	2239	115 %	148	72	245	1500	—	—
Нд 11 жов	1908	98 %	119	60	213	1800	11 631	81,5
Пн 12 жов	2298	118 %	153	73	246	2100	12 364	—
Вт 13 жов	1989	102 %	127	63	218	1200	7097	—
Ср 14 жов	2218	114 %	145	70	242	1500	7830	81,4
Чт 15 жов	1930	99 %	121	60	216	1800	8563	—
Пт 16 жов	2191	112 %	146	70	239	2100	—	—
Сб 17 жов	2009	103 %	128	63	220	1200	10 029	80,9
Нд 18 жов	—	—	—	—	—	—	10 762	—
Середнє	2093	107 %	136	66	229	1650	9314	81,5

Вага і заміри



Заміри тіла

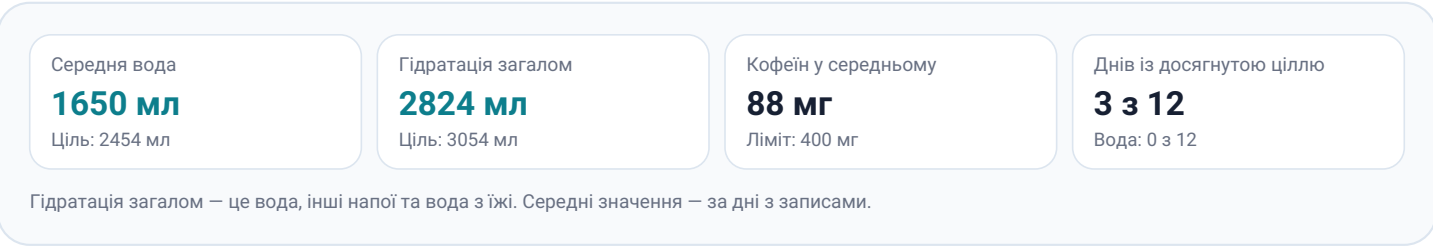
Місце	Початок	Кінець	Зміна	Останній замір
Шия	33,8 см · 6 жов	33,5 см · 17 жов	-0,3 см	33,5 см · 17 жовтня 2026
Груди	97 см · 6 жов	96,2 см · 17 жов	-0,8 см	96,2 см · 17 жовтня 2026
Плече (біцепс)	29 см · 6 жов	28,8 см · 17 жов	-0,2 см	28,8 см · 17 жовтня 2026
Талія	80,5 см · 6 жов	78,9 см · 17 жов	-1,6 см	78,9 см · 17 жовтня 2026
Стегна	107 см · 6 жов	105,6 см · 17 жов	-1,4 см	105,6 см · 17 жовтня 2026
Стегно	60,7 см · 6 жов	59,8 см · 17 жов	-0,9 см	59,8 см · 17 жовтня 2026

Жир за методом ВМС США: 33,0 % (17 жовтня 2026)

Оцінка за обхватами, похибка ±3–4 %.

Талія / зріст: 0,47 (17 жовтня 2026), бажано менше 0,5

Гідратація



Прийоми їжі по днях

Час	Прийом	Страва	ккал	Б, г	Ж, г	В, г
Пн, 05 жовтня 2026			1950 ккал · Б 124 г · Ж 62 г · В 213 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	378	14	13	52
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	71	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	146	14	5	11
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	653	49	16	73
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	74	0	0	19
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	628	43	25	52

Вт, 06 жовтня 2026			2217 ккал · Б 147 г · Ж 72 г · В 242 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	445	17	15	61
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	67	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	171	16	5	13
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	621	47	16	70
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	86	0	0	23
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	598	41	24	49
21:16	Третій перекус	Протеїновий батончик · 60 г	229	22	9	20
Ср, 07 жовтня 2026			1889 ккал · Б 118 г · Ж 59 г · В 211 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	424	16	14	59
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	64	4	3	5
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	163	15	5	12
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	589	44	15	66
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	82	0	0	22
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	567	39	22	47
Чт, 08 жовтня 2026			2275 ккал · Б 152 г · Ж 72 г · В 246 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	403	15	13	56
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	75	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	155	15	5	12
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	691	52	17	78
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	78	0	0	21
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	665	46	26	55
21:16	Третій перекус	Протеїновий батончик · 60 г	208	20	8	18
Сб, 10 жовтня 2026			2239 ккал · Б 148 г · Ж 72 г · В 245 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	449	17	15	62
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	68	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	173	16	5	13
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	627	47	16	71
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	87	0	0	23
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	604	42	24	50
21:16	Третій перекус	Протеїновий батончик · 60 г	231	22	9	20
Нд, 11 жовтня 2026			1908 ккал · Б 119 г · Ж 60 г · В 213 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	428	16	14	59
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	64	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	165	15	5	12
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	595	45	15	67
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	83	0	0	22
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	573	39	23	47
Пн, 12 жовтня 2026			2298 ккал · Б 153 г · Ж 73 г · В 246 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	407	16	14	56
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	76	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	157	15	5	12
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	698	52	17	78
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	79	0	0	21
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	671	46	26	55
21:16	Третій перекус	Протеїновий батончик · 60 г	210	20	8	18

Вт, 13 жовтня 2026			1989 ккал · Б 127 г · Ж 63 г · В 218 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	386	15	13	53
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	72	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	149	14	5	11
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	666	50	17	75
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	75	0	0	20
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	641	44	25	53
Ср, 14 жовтня 2026			2218 ккал · Б 145 г · Ж 70 г · В 242 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	454	17	15	63
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	69	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	174	16	5	13
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	634	48	16	71
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	88	0	0	23
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	610	42	24	50
21:16	Третій перекус	Протеїновий батончик · 60 г	189	18	7	16
Чт, 15 жовтня 2026			1930 ккал · Б 121 г · Ж 60 г · В 216 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	433	16	14	60
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	65	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	166	16	5	12
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	602	45	15	68
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	84	0	0	22
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	580	40	23	48
Пт, 16 жовтня 2026			2191 ккал · Б 146 г · Ж 70 г · В 239 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	412	16	14	57
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	76	4	3	7
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	158	15	5	12
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	704	53	18	79
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	80	0	0	21
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	549	38	22	45
21:16	Третій перекус	Протеїновий батончик · 60 г	212	20	8	18
Сб, 17 жовтня 2026			2009 ккал · Б 128 г · Ж 63 г · В 220 г			
08:10	Сніданок	Вівсянка з ягодами та горіхами · 280 г	391	15	13	54
08:11	Сніданок	Кава з молоком · 250 г	73	4	3	6
11:12	Перекус	Грецький йогурт · 170 г	150	14	5	11
13:13	Обід	Курка з рисом і овочами · 380 г	672	50	17	76
16:14	Другий перекус	Яблуко · 160 г	76	0	0	20
19:15	Вечеря	Лосось з кіноа та салатом · 350 г	647	45	25	53

Нотатки

Ср, 07 жовтня 2026

Тренування ніг, сильна крепатура. Спала 6 годин.

Пт, 16 жовтня 2026

День народження у друга — з'їла більше, ніж планувала