

1. Arkusz otwieramy poprzez aplikację **Excel**, zarówno na telefonie jak i innych urządzeniach. Wystarczy pobrać aplikację (ze Sklepu Play lub App Store) i się **zalogować**. **Nie ma potrzeby wykupowania licencji. Przy korzystaniu z darmowej wersji należy mieć włączony Internet, aby zapisano zmiany.**
2. Wpisujemy wagę tylko w miejscach zaznaczonych kolorem **kremowym**.

	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1																					
2		Data rozpoczęcia	29.10.2023																		
3																					
4																					
5																					
6																					
7																					
8																					
9																					
10																					
11																					
12																					
13																					
14																					
15																					
16																					
17																					
18																					
19																					
20																					
21																					
22																					
23																					
24																					
25																					

3. Pozostała część arkusza jest **zablokowana**, dlatego **nie musisz się martwić, że go zepsujesz**.
4. Zwróć uwagę na to, aby opcja „**Autozapis**” była włączona. Aby to sprawdzić naciśnij **trzy kropki w prawym górnym rogu** ekranu (na telefonie).
5. Wpisując wagę, w zależności od wersji Excela (lub urządzenia), należy wpisać wagę z kropką lub z przecinkiem. W jednej wersji program za prawidłowy znak miejsc dziesiętnych uzna kropkę, a w innej wersji przecinek. Jeżeli liczba jest **przy lewej krawędzi komórki** to znaczy, że jest **źle**. Jeżeli liczba jest **przy prawej krawędzi komórki** znaczy, że jest **dobrze**. Kiedy wartość wagi jest przy **lewej krawędzi komórki**, Excel **nie traktuje zawartości komórki jako liczby**, przez co **nie będzie jej brał pod uwagę** w liczeniu średniej.

ŹŁE	130.6	ŹŁE	130,6
DOBRCZE	130,6	DOBRCZE	130.6

6. Wpisujemy **tylko wartość**, bez jednostek (kg).
7. **Unikaj sytuacji, w której wpisujesz dane do arkusza i chwilę później zamykasz aplikację**. Excel potrzebuje chwili czasu na to aby zapisać zmiany, natomiast jeśli chcesz to zrobić najszybciej jak to możliwe, to wystarczy że po wprowadzeniu zmian do arkusza zablokujesz telefon. Po ponownym odblokowaniu możesz zamknąć aplikację bez ryzyka braku zapisu wprowadzenia ostatnich zmian. **W uproszczeniu – zablokowanie telefonu zmusza Excela do zapisania zmian w**

arkuszu. **Jeżeli po wprowadzeniu zmian od razu zamkniesz aplikację to modyfikacje w arkuszu nie zostaną zapisane.**

- Na wypadek wystąpienia trudności z wpisaniem wag do arkusza, należy zapisywać wagi w **notatniku**, do momentu rozwiązania problemu.
- Kolor obszaru, w którym są dane dotyczące wag oznacza obecną sytuację związaną z celem, który chcemy osiągnąć (Redukcja, Utrzymanie, Masa). **Legenda znajduje się po lewej stronie od wyżej wspomnianego obszaru.**

		TYDZIEŃ 1		TYDZIEŃ 2		TYDZIEŃ 3		TYDZIEŃ 4		TYDZIEŃ 5		TYDZIEŃ 6		TYDZIEŃ 7		TYDZIEŃ 8	
		Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga
5	Redukcja	30.10.2023		06.11.2023		13.11.2023		20.11.2023		27.11.2023		04.12.2023		11.12.2023		18.12.2023	
6	Utrzymanie	31.10.2023		07.11.2023		14.11.2023		21.11.2023		28.11.2023		05.12.2023		12.12.2023		19.12.2023	
7	Masa	01.11.2023		08.11.2023		15.11.2023		22.11.2023		29.11.2023		06.12.2023		13.12.2023		20.12.2023	
8		02.11.2023		09.11.2023		16.11.2023		23.11.2023		30.11.2023		07.12.2023		14.12.2023		21.12.2023	
9		03.11.2023		10.11.2023		17.11.2023		24.11.2023		01.12.2023		08.12.2023		15.12.2023		22.12.2023	
10		04.11.2023		11.11.2023		18.11.2023		25.11.2023		02.12.2023		09.12.2023		16.12.2023		23.12.2023	
11		05.11.2023		12.11.2023		19.11.2023		26.11.2023		03.12.2023		10.12.2023		17.12.2023		24.12.2023	
12																	

- Poniżej znajduje się okienko zawierające dokładniejsze informacje dotyczące trwania poszczególnych procesów oraz szczegółów z nimi związanych. Przykład:

TYDZIEŃ 1		TYDZIEŃ 2		TYDZIEŃ 3		TYDZIEŃ 4		TYDZIEŃ 5		TYDZIEŃ 6		TYDZIEŃ 7		TYDZIEŃ 8	
Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga	Data	Waga
30.10.2023	128,6	06.11.2023	127,2	13.11.2023	126,5	20.11.2023	124,9	27.11.2023	123,9	04.12.2023	122,8	11.12.2023	121,7	18.12.2023	121,4
31.10.2023	128,4	07.11.2023	126,3	14.11.2023	126,1	21.11.2023	125,3	28.11.2023	123,8	05.12.2023	122,6	12.12.2023	121,7	19.12.2023	120,8
01.11.2023	127,8	08.11.2023	126,4	15.11.2023	125,3	22.11.2023	125,6	29.11.2023	123,4	06.12.2023	121,9	13.12.2023	122	20.12.2023	120,8
02.11.2023	127,4	09.11.2023	126,6	16.11.2023	125,6	23.11.2023	124,3	30.11.2023	123,6	07.12.2023	122,2	14.12.2023	121,7	21.12.2023	120
03.11.2023	128,1	10.11.2023	127	17.11.2023	125,4	24.11.2023	123,8	01.12.2023	123,6	08.12.2023	121,3	15.12.2023	121	22.12.2023	120,4
04.11.2023	126,7	11.11.2023	127,3	18.11.2023	125,3	25.11.2023	123,5	02.12.2023	123,7	09.12.2023	122,1	16.12.2023	119,8	23.12.2023	120
05.11.2023	125,8	12.11.2023	126,1	19.11.2023	125,1	26.11.2023	124,1	03.12.2023	122,6	10.12.2023	122,5	17.12.2023	120,4	24.12.2023	120

Spadek/wzrost wagi (w gramach)
-841g
-1090g
-1110g
-990g
-1310g
-1011g
-701g

Waga początkowa: 129kg
Cel: ~90kg
Założenia:
 - Listopad - Marzec, Tydzień 1- 22, **Redukcja**
 - Kwiecień - Maj, Tydzień 23 - 31, **Utrzymanie**
 - Czerwiec - Październik, Tydzień 32 - 53, **Redukcja**
 - Listopad - Grudzień, Tydzień 54 - 61, **Utrzymanie**
 - Styczeń - Maj, Tydzień 62 - 82, **Redukcja**
Liczba kcal:
 - Listopad - Marzec, **2900kcal** (Tydzień 1-22)
 - Kwiecień - Maj,
 - Czerwiec - Październik,
 - Listopad - Grudzień,
 - Styczeń - Maj,

- Na koniec każdego tygodnia należy wysłać raport do mnie** w celu kontroli oraz ewentualnego wprowadzenia dodatkowych informacji do arkusza.
- Proszę **nie zmieniać** nazwy pliku.
- Aby nazwa pliku została taka sama czyli bez „(1)”, należy przed pobraniem zaktualizowanej przeze mnie wersji arkusza, **usunąć poprzednią wersję**, w przeciwnym razie, arkusz z najnowszymi danymi będzie miał na końcu „(1)”.
W skrócie: pod koniec tygodnia wysyłamy do mnie arkusz, ja wprowadzam jakieś dodatkowe zmiany (**jeśli to konieczne**) a następnie wysyłam zaktualizowaną wersję. Przed pobraniem zaktualizowanej wersji należy **skasować starą wersję arkusza**.
- Staramy się ważyć w taki sposób, aby pomiary były możliwie jak najbardziej do siebie zbliżone pod kątem zmiennych na które mamy realny wpływ. Przykładowo, jeżeli codziennie rano pierwszą rzeczą, którą robisz to skorzystanie z toalety, to zważ się po tym jak z niej skorzystasz. Pomiarów oczywiście dokonujemy na czczo, jednakże zdecydowanie odradzam różnego rodzaju „odkładania w czasie”

zważenia się mającego na celu uzyskanie mniejszego pomiaru wagi ciała (dalej o tym w punkcie 15.).

15. Średnia wag z danego tygodnia jest dla nas **dodatkową informacją**, a **nie jednoznacznym wyznacznikiem** tego, czy zmierzamy w stronę obranego przez Ciebie celu. A więc **Twoim zadaniem jest tylko i wyłącznie zapisać pomiar wagi** ciała z danego dnia, starając się o to, aby wszystkie pomiary, które zapisujesz były wykonywane o możliwie podobnych porach dnia i wykonywane po tych samych czynnościach. Czy to oznacza, że jeśli w tygodniu wstajesz do pracy o godzinie 6 to w weekend też musisz wstać o godzinie 6? **ABSOLUTNIE NIE**. Pomiary są porównywane w skali tygodnia, dlatego kiedy mówię o tym, aby zachować możliwie jak największą standaryzację pomiarów (czyli wyeliminowanie zmiennych na które mamy wpływ) to mam na myśli to, że jeśli w weekend zazwyczaj wstajesz o 10, to po prostu dokonuj pomiaru wagi ciała od razu po tym jak wstaniesz, utrzymując pozostałe aspekty takie jak skorzystanie z toalety na takim samym poziomie jak w tygodniu poprzednim. **Ma to ogromne znaczenie**, dlatego że jeżeli jednego dnia będziesz się ważyć **przed skorzystaniem z toalety** a drugiego dnia **po**, to **różnica** może wynosić **nawet do 1kg**, co **utrudni wyciąganie wniosków** na podstawie porównania średniej z danego tygodnia do poprzedniego.
16. **Powtórzę to jeszcze raz**, Twoim zadaniem jest tylko **zapisać pomiar**, a **nie zastanawiać się dlaczego danego dnia waga wzrosła o kilkaset gramów**. Tego typu **zmiany wagi są całkowicie normalne**, dlatego pozwól, że **cały ciężar tego typu zmian wagi będzie spoczywał na moich barkach**, a ja na podstawie pomiarów podejmę odpowiednie kroki żebyś mógł/mogła osiągać swój cel w ustalony przez Ciebie sposób.
17. **Nie oczekuję od Ciebie tego**, aby wykonywać **siedem pomiarów każdego tygodnia**. Jeżeli ze względu na **wyjątkową sytuację** zwyczajnie nie będziesz móc się zważyć, **to nic się nie stanie**. Średnia może być wyciągana **na przykład ze trzech wartości** i nawet na podstawie takiej średniej można wyciągnąć wnioski porównując ją do poprzedniego tygodnia. **Mimo wszystko zachęcam do tego**, aby wykonywać **jak najwięcej pomiarów w danym tygodniu**, ponieważ ze względu na to, że waga ma swoje naturalne **odchylenia nawet do 1kg**, to **większa ilość pomiarów** niejako **minimalizuje ryzyko wyciągania błędnych wniosków**.