

---

# Pivní deník

Řízený deník na 30 dní

Tabulka / Záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

---

# Jak používat tento deník

---

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

- 
- Nalijte si pivo a poznamenejte datum, název pivovaru a konkrétní název piva
  - Vyplňte styl (IPA, Stout, ležák atd.) a obsah alkoholu z etikety nebo menu
  - Chvilí přivonějte a popište vůni před prvním douškem
  - Upíjejte pomalu — zaznamenejte chuťové tóny (citrus, čokoláda, karamel) a pocit v ústech (lehký, krémový, suchý)
  - Ohodnoťte z 10 a zapište závěrečné dojmy nebo nápady na párování s jídlem



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat



























































