

---



# Kalorický 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

- 
- Zaznamenejte každé jídlo nebo svačinu jako samostatný řádek ihned po jídle
  - Buďte konkrétní ve sloupci Potravina — "grilovaný kuřecí prsíček 150 g" je lepší než "kuře"
  - Použijte nutriční aplikaci nebo etiketu potravin k vyhledání hodnot makroživin
  - Vyplňte vlákninu, kdykoli je k dispozici — pomáhá posoudit kvalitu stravy
  - Týdně si projděte celkové hodnoty a upravte porce pro dosažení vašich cílů v makroživinách



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat























## Kalorický deník

Čas	Potravina	Kalorie	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina	Poznámky







## Kalorický deník

Čas	Potravina	Kalorie	Bílkoviny (g)	Sacharidy (g)	Tuky (g)	Vláknina	Poznámky



























