


Kaloriedagbog



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre

-
- Log hvert måltid eller snack som en separat række umiddelbart efter spisning
 - Vær specifik i kolonnen Fodevare — "grillet kyllingebryst 150g" slår "kylling"
 - Brug en ernæringsapp eller fodevareetiketten til at slå makrovaerdier op
 - Udfyld fiber, når det er tilgængeligt — det hjælper med at vurdere kostens kvalitet
 - Gennemgå ugentlige totaler for at justere portioner og ramme dine makromal



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

