

Ημερολόγιο Θερμιδων

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Πίνακας / Αρχείο

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα

-
- Καταγράψτε κάθε γεύμα ή σνακ ως ξεχωριστή γραμμή αμέσως μετά το φαγητό
 - Να είστε συγκεκριμένοι στη στήλη Τροφιμο -- 'ψητό στηθος κοτοπουλου 150γρ' είναι καλύτερο απο 'κοτοπουλο'
 - Χρησιμοποιηστε εφαρμογη διατροφης η ετικετα τροφιμων για να βρειτε τις τιμες μακροθρεπτικων
 - Συμπληρωστε τις φυτικες ινες οποτε ειναι διαθεσιμες -- βοηθα στην αξιολογηση ποιτητας διατροφης
 - Εξεταστε τα εβδομαδιαια συνολα για να προσαρμοσετε μεριδες και να πετυχετε τους στοχους μακροθρεπτικων σας



ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΘΕΡΜΙΑΩΝ