

---



# Calorie Journal

---



Un Diario Guiado de 30 Días



Tabla / Registro

Creado con LoomJournals

---

# Cómo Usar Este Diario

---

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

- 
- Log each meal or snack as a separate row immediately after eating
  - Be specific in the Food item column — "grilled chicken breast 150g" beats "chicken"
  - Use a nutrition app or food label to look up macro values
  - Fill in fiber whenever available — it helps assess diet quality
  - Review weekly totals to adjust portions and hit your macro targets



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario



























































