


Kaloripäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja

-
- Kirjaa jokainen ateria tai välipala omalle rivilleen heti syömisen jälkeen
 - Ole tarkka Ruoka-sarakeessa — "grillattua kananrintaa 150g" on parempi kuin "kanaa"
 - Käytä ravitsemussovellusta tai tuoteselostetta makroarvojen hakemiseen
 - Täytä kuitu aina kun se on saatavilla — se auttaa arvioimaan ruokavalion laatua
 - Tarkastele viikkotietoja mukauttaaksesi annoskokoja ja saavuttaaksesi makrotavoitteesi



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

