


Journal des calories



Un journal guidé de 30 jours



Tableau / Journal

Créé avec LoomJournals

Comment utiliser ce journal

Bienvenue dans votre journal ! Voici quelques conseils pour en tirer le meilleur parti :

- 1 Réservez quelques minutes chaque jour pour écrire
- 2 Soyez honnête et écrivez librement, sans vous juger
- 3 Essayez d'écrire à la même heure chaque jour pour créer une habitude
- 4 Relisez vos entrées chaque semaine pour repérer des tendances

-
- 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



Scannez pour un guide détaillé sur l'utilisation de ce journal

