

---



# Dnevnik kalorija

---



Vođeni dnevnik od 30 dana



Tablica / Evidencija



Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce

- 
- Zabilježite svaki obrok ili međuobrok kao zasebni redak odmah nakon jela
  - Budite konkretni u stupcu Namirnica - 'grilovana pileća prsa 150g' je bolje od 'piletina'
  - Koristite aplikaciju za prehranu ili deklaraciju na hrani za provjeru vrijednosti makrohranjenata
  - Unesite vlakna kad god su dostupna - pomazu u procjeni kvalitete prehrane
  - Pregledajte tjedne ukupne vrijednosti kako biste prilagodili porcije i postigli ciljeve makrohranjenata



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika



























































