

---



# Kalória Napló

---



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló

Készült a Loomjournals segítségével

---

# Hogyan használd ezt a naplót

---

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítékezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

- 
- Naplózd minden étkezésedet vagy nassolásodat külön sorként közvetlenül evés után
  - Légy konkrét az Étél oszlopban — "grillezett csirkemell 150g" jobb, mint "csirke"
  - Használj táplálkozási alkalmazást vagy élelmiszercímkét a makróértékek kikeresésére
  - Töltsd ki a rostot, amikor elérhető — segít az étrend minőségének felmérésében
  - Tekintsd át a heti összesítéseket az adagok módosításához és a makrócélok eléréséhez





























































