


Jurnal Kalori



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

Dibuat dengan LoomJournals

Cara Menggunakan Jurnal Ini

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

-
- Catat setiap makanan atau camilan sebagai baris terpisah segera setelah makan
 - Spesifik di kolom Item Makanan — "dada ayam panggang 150g" lebih baik dari "ayam"
 - Gunakan aplikasi nutrisi atau label makanan untuk mencari nilai makro
 - Isi serat kapan pun tersedia — ini membantu menilai kualitas diet
 - Tinjau total mingguan untuk menyesuaikan porsi dan mencapai target makro Anda



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini

