


Calorie Journal



Diario Guidato di 30 Giorni



Tabella / Registro



Creato con LoomJournals

Come Usare Questo Diario

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

-
- 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



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario

