

Kalorijų dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Lentelė / Žurnalas

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus

-
- Kiekvieną valgį ar užkandį fiksuokite atskiroje eilutėje iš karto po valgymo
 - Būkite konkretūs maisto produkto stulpelyje - 'kepta vištienos krūtinėlė 150g' geriau nei 'vištiena'
 - Naudokite mitybos programėlę ar maisto etiketę makroelementų reikšmėms rasti
 - Pildykite skaidulines medžiagas, kai tik įmanoma - tai padeda įvertinti mitybos kokybę
 - Kas savaitę peržiūrėkite bendrus skaičius, kad koreguotumėte porcijas ir pasiektumėte makroelementų tikslus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS



KALORIJŲ DIENORAŠTIS