


Kaloridagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre

-
- Loggfør hvert måltid eller mellommåltid som en egen rad umiddelbart etter at du har spist
 - Vær spesifikk i Matvare-kolonnen — "grillet kyllingbryst 150g" er bedre enn "kylling"
 - Bruk en ernæringsapp eller matmerking for å slå opp makroverdier
 - Fyll inn fiber der det er tilgjengelig — det hjelper med å vurdere kostholdskvaliteten
 - Gjennomgå ukentlige totaler for å justere porsjoner og nå makromålene dine



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

