


Jurnal de Calorii



Jurnal ghidat de 30 zile



Tabel / Registru



Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare

-
- Înregistrează fiecare masă sau gustare ca rând separat imediat după ce mănânci
 - Fii specific în coloana Aliment - 'piept de pui la grătar 150g' bate 'pui'
 - Folosește o aplicație de nutriție sau eticheta alimentară pentru a căuta valorile macronutrienților
 - Completează fibrele ori de câte ori sunt disponibile - ajută la evaluarea calității dietei
 - Revizuește totalurile săptămânale pentru a ajusta porțiile și a-ți atinge obiectivele de macronutrienți



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

