


Дневник калорий



Дневник на 30 дней





Таблица / Журнал



Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности

-
- Записывайте каждый приём пищи или перекус отдельной строкой сразу после еды
 - Будьте конкретны в колонке «Продукт» — «куриная грудка 150г» лучше, чем «курица»
 - Используйте приложение по питанию или этикетку для поиска значений макросов
 - Заполняйте клетчатку при наличии данных — она помогает оценить качество питания
 - Просматривайте недельные итоги, чтобы корректировать порции и попадать в цели по макросам



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки

Дневник калорий

Время	Продукт	Калории	Белок (г)	Углеводы (г)	Жиры (г)	Клетчатка (г)	Заметки