

---



# Дневник чая

---



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

- 
- Укажите вид чая, регион происхождения и дату чаепития
  - Запишите температуру воды, время и количество листа для точности
  - Опишите аромат до дегустации: цветочный, землистый, травяной, дымный
  - Перечислите вкусовые ноты и оцените общее впечатление от 1 до 10
  - Добавьте личные заметки: настроение, повод, желание вернуться к сорту



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику



























































