


Kaloricky dennik



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Zaznamenajte každé jedlo alebo občerstvenie ako samostatný riadok hneď po jedení
 - Buďte konkrétni v stĺpci Potravina - 'grilované kuracie prsia 150g' je lepšie ako 'kura'
 - Použite nutričnú aplikáciu alebo etiketu potraviny na vyhľadanie hodnôt makroživín
 - Vyplňte vlakninu vždy, keď je dostupná - pomáha posúdiť kvalitu stravy
 - Týždenne vyhodnocujte celkové sumy na úpravu porcií a dosiahnutie vašich cieľov makroživín



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

