



Дневник калорија



Вођени дневник за 30 дана



Табела / Евиденција



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Забележите сваки оброк или ужину као посебан ред одмах после јела
 - Будите конкретни у колони за храну -- 'печена пилећа прса 150g' је боље од 'пилетина'
 - Користите апликацију за нутрицију или етикету на храни да погледате вредности макронутријената
 - Попуните влакна кад год су доступна -- помаже у процени квалитета исхране
 - Прегледајте недељне укупне вредности да бисте прилагодили порције и испунили циљеве макронутријената



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

