


Kalorier & makrojournal



En 30-dagars guidad dagbok



Tabell / Logg



Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Kalorier & makrojournal

Tid	Maträtt	Kalorier	Protein (g)	Kolhydrater (g)	Fett (g)	Fiber	Anteckningar

Kalorier & makrojournal

Tid	Maträtt	Kalorier	Protein (g)	Kolhydrater (g)	Fett (g)	Fiber	Anteckningar

Kalorier & makrojournal

Tid	Maträtt	Kalorier	Protein (g)	Kolhydrater (g)	Fett (g)	Fiber	Anteckningar

