

---





# Журнал калорій

---



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал

Створено за допомогою LoomJournals

---

# Як користуватися цим щоденником

---

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності

- 
- Фіксуйте кожен прийом їжі або перекус окремим рядком одразу після їди
  - Будьте конкретними у стовпці продуктів - 'куряча грудка на грилі 150 г' краще, ніж 'курка'
  - Використовуйте додаток з харчування або етикетку для пошуку значень макроелементів
  - Заповнюйте клітковину, коли є дані - це допомагає оцінити якість дієти
  - Переглядайте тижневі підсумки для коригування порцій та досягнення цілей з макроелементів



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника



























































