

Nhật Ký Calo

Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày

Bảng / Nhật trình

Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng

-
- Ghi lại mỗi bữa ăn hoặc bữa phụ thành một hàng riêng ngay sau khi ăn
 - Hãy cụ thể trong cột Thực phẩm — "ức gà nướng 150g" tốt hơn "gà"
 - Sử dụng ứng dụng dinh dưỡng hoặc nhãn thực phẩm để tra cứu giá trị dinh dưỡng đa lượng
 - Điền chất xơ bất cứ khi nào có thể — nó giúp đánh giá chất lượng chế độ ăn
 - Xem lại tổng hàng tuần để điều chỉnh khẩu phần và đạt mục tiêu dinh dưỡng đa lượng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

