



---



# 精酿啤酒日记

---



30 天引导式日记



表格 / 日志

由 LoomJournals 制作

---

# 如何使用本日记

---

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

1 每天留出几分钟时间来书写

2 真诚地、自由地书写，不要自我评判

3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯

4 每周回顾自己的日记，发现规律

- 
- 倒出啤酒并记录日期、酒厂名称和具体酒名
  - 从标签或菜单上填写风格（IPA、世涛、拉格等）和酒精度
  - 在第一口之前花一刻描述香气
  - 慢慢品尝——记录风味描述（柑橘、巧克力、焦糖）和口感（轻盈、奶油、干爽）
  - 给出10分评分并写下任何最终印象或搭配餐食的想法



扫描获取本日记的详细使用指南



























































