


热量日记



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

-
- 每餐或零食后立即作为单独一行记录
 - 在食物栏中要具体——'烤鸡胸肉150克'比'鸡肉'更好
 - 使用营养应用或食品标签查找宏量营养素数值
 - 尽可能填写膳食纤维——它有助于评估饮食质量
 - 每周回顾总量以调整份量并达到宏量营养素目标



扫描获取本日记的详细使用指南

