CSAK1BLOG

TUDATOS ÉLETMÓD & TÁPLÁLKOZÁS

Heti étkezési naplóm

Ételek, italok, hétköznapi szokások - egy helyen.

Hét kezdete: _____ **Hét vége:** _____

Hétfő

Reggeli _____
Tízórai / kisétkezés _____
Ebéd _____
Uzsonna / kisétkezés _____
Vacsora _____
Egyéb étel / ital _____

Víz: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 kör = 1 pohár

Kedd

Reggeli _____
Tízórai / kisétkezés _____
Ebéd _____
Uzsonna / kisétkezés _____
Vacsora _____
Egyéb étel / ital _____

Víz: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 kör = 1 pohár

Szerda

Reggeli _____
Tízórai / kisétkezés _____
Ebéd _____
Uzsonna / kisétkezés _____
Vacsora _____
Egyéb étel / ital _____

Víz: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 kör = 1 pohár

Csütörtök

Reggeli _____
Tízórai / kisétkezés _____
Ebéd _____
Uzsonna / kisétkezés _____
Vacsora _____
Egyéb étel / ital _____

Víz: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 kör = 1 pohár

Péntek

Reggeli _____
Tízórai / kisétkezés _____
Ebéd _____
Uzsonna / kisétkezés _____
Vacsora _____
Egyéb étel / ital _____

Víz: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 kör = 1 pohár

Szombat

Reggeli _____
Tízórai / kisétkezés _____
Ebéd _____
Uzsonna / kisétkezés _____
Vacsora _____
Egyéb étel / ital _____

Víz: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 kör = 1 pohár

Vasárnap

Reggeli _____
Tízórai / kisétkezés _____
Ebéd _____
Uzsonna / kisétkezés _____
Vacsora _____
Egyéb étel / ital _____

Víz: ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ 1 kör = 1 pohár

Heti megfigyeléseim

Mit vettem észre? Mi működött jól?

_____

_____

_____

Jövő héten erre figyelek:

_____

Jegyezd fel az adagokat is. A kisétkezések mezőit akkor töltsd ki, ha ettél.
A víznél egy kör egy saját, megszokott méretű poharat jelöl.