premium Diet

PREMIUM DIÉTÁS NAPLÓM

Dátum:.....

Testsúly (mérlegen mért):.....

Haskörfogat:.....

Elérni kívánt testsúly:.....

Éhomi vércukorszint:.....

Reggeli:*.....

.....

Ebéd:*.....

.....

Vacsora:*.....

.....

Köztes étkezés (ha volt):.....

Folyadékfogyasztás (mikor és mit):.....

Testmozgás fajtája:.....

Testmozgás időtartama:.....

Így érzem magam:.....

*Milyen időpontban, mit, kb. hány kalóriának felel meg.