

ÉTKEZÉSI NAPLÓ

Dátum: _____

Start kg: _____ Cél kg: _____

hétfő

R: _____
T: _____
E: _____
U: _____
V: _____

Folyadék 

Mozgás  _____

péntek

R: _____
T: _____
E: _____
U: _____
V: _____

Folyadék 

Mozgás  _____

kedd

R: _____
T: _____
E: _____
U: _____
V: _____

Folyadék 

Mozgás  _____

szombat

R: _____
T: _____
E: _____
U: _____
V: _____

Folyadék 

Mozgás  _____

szerda

R: _____
T: _____
E: _____
U: _____
V: _____

Folyadék 

Mozgás  _____

vasárnap

R: _____
T: _____
E: _____
U: _____
V: _____

Folyadék 

Mozgás  _____

csütörtök

R: _____
T: _____
E: _____
U: _____
V: _____

Folyadék 

Mozgás  _____

Tapasztalatok/hogyan érezted magad:

