

ÉTKEZÉSI NAPLÓ



Dátum:

Start kg:

Cél kg:

Folyadék



hétfő

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

Mozgás



kedd

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

Mozgás



szerda

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

Mozgás



Folyadék



csütörtök

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

Mozgás 

péntek

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

Mozgás 



szombat

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

Mozgás 



vasárnap

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

Mozgás 

