

# TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

*minta*

MAI NAP:

HANGULAT:

ÉBREDÉS IDŐPONTJA:

ÁLLAPOT:

IDŐPONT:

*reggeli*

SZÉNHIDRÁT (g):

MIT ETTEM:

IDŐPONT

*tízórai*

SZÉNHIDRÁT (g):

MIT ETTEM:

IDŐPONT:

*ebéd*

SZÉNHIDRÁT (g):

MIT ETTEM:

IDŐPONT:

*uzsonna*

SZÉNHIDRÁT (g):

MIT ETTEM:

IDŐPONT:

*vacsora*

SZÉNHIDRÁT (g):

MIT ETTEM:

IDŐPONT:

*utóvacsora*

SZÉNHIDRÁT (g):

MIT ETTEM:

FOLYADÉK:

HANGULAT:

LEFEKVÉS IDŐPONTJA:

ÁLLAPOT:



REJUVENEAT

- BE IN BALANCE -

WWW.REJUVENEAT.HU