

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

EGYÉB ÉSZREVÉTELEIM:

.....

.....

.....

Írja be a táplálkozási naplóba, mikor és mit étkezett, és vigye magával Premium Orvosához, így megbeszélhetik, hogy végezze helyesen a program táplálkozási részét.