

*Twój dzienniczek*



*1. krok do zmiany na lepsze*

*powodzenia!*

*- Małgorzata Skupińska, dietetyk -*





poranek  
sen

PN

godzina

godzina

WT

godzina

godzina

ŚR

godzina

godzina

CZW

godzina

godzina

PT

godzina

godzina

SB

godzina

godzina

NDZ

godzina

godzina

śniadanie

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:



obiad

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:



kolacja

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:



przekąski



płynny



wypróżnienie



objawy

- niestrawność
- odbijanie
- uczucie pełności
- zgaga
- wzdęcie
- zaparcie
- biegunka
- ból głowy
- senność
- brak energii
- inne

akt. fiz.



godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

godzina i skład:

rodzaj i ilość:

rodzaj i ilość:

rodzaj i ilość:

rodzaj i ilość:

rodzaj i ilość:

rodzaj i ilość:

rodzaj i ilość:

tak / nie  
pora dnia:

tak / nie  
pora dnia:

tak / nie  
pora dnia:

tak / nie  
pora dnia:

tak / nie  
pora dnia:

tak / nie  
pora dnia:

tak / nie  
pora dnia:

tak / nie  
rodzaj i pora  
dnia:

tak / nie  
rodzaj i pora  
dnia:

tak / nie  
rodzaj i pora  
dnia:

tak / nie  
rodzaj i pora  
dnia:

tak / nie  
rodzaj i pora  
dnia:

tak / nie  
rodzaj i pora  
dnia:

tak / nie  
rodzaj i pora  
dnia:

czas i rodzaj

czas i rodzaj

czas i rodzaj

czas i rodzaj

czas i rodzaj

czas i rodzaj

czas i rodzaj