ZÁZNAM STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

NutriD poradna

DEN 1

Jméno a příjmení	Datum	Tělesná aktivita	Váha

Doba jídla	Co jsem snědl/a - vypil/a	Množství	Kde jsem jedl/a	Co jsem při tom dělal/a	Hlad + / 0 / -

ZÁZNAM STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

NutriD poradna

DEN 2

Jméno a příjmení	Datum	Tělesná aktivita	Váha

Doba jídla	Co jsem snědl/a - vypil/a	Množství	Kde jsem jedl/a	Co jsem při tom dělal/a	Hlad + / 0 / -

ZÁZNAM STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

NutriD poradna

DEN 3

Jméno a příjmení	Datum	Tělesná aktivita	Váha

Doba jídla	Co jsem snědl/a - vypil/a	Množství	Kde jsem jedl/a	Co jsem při tom dělal/a	Hlad + / 0 / -

ZÁZNAM STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

NutriD poradna

DEN 4

Jméno a příjmení	Datum	Tělesná aktivita	Váha

Doba jídla	Co jsem snědl/a - vypil/a	Množství	Kde jsem jedl/a	Co jsem při tom dělal/a	Hlad + / 0 / -