TERVISETREENER.EE

Personaaltreener : Monica Lauri/Igor Burdin

Toitumispäevik

NIMI :

Palun pane detailselt kirja oma söömisharjumused iga päeva kohta
Lisa kommentaaridesse emotsioonid, mis Sul tekivad seoses söömisega
Kogused võid märkida portsjonite, tükkide või peotäite kaupa
Ole siiras ja pane kirja kõik söödud-joodud toidud

ESMASPÄEV

Kellaaeg	Mida sõin	Kui kaua	Kui palju	Mida tunned

TEISIPÄEV

Personaaltreener :

Toitumispäevik NIMI :

Palun pane detailselt kirja oma söömisharjumused iga päeva kohta.
Lisa kommentaaridesse emotsioonid, mis tekivad söömisega seoses
Kogused võid märkida portsjonite, tükkide või peotäite kaupa
Ole siiras ja pane kirja kõik söödud-joodud toidud

KOLMAPÄEV

Kellaaeg	Mida sõin	Kui kaua	Kui palju	Mida tunned

NELJAPÄEV

Personaaltreener :

Toitumispäevik NIMI :

Palun pane detailselt kirja oma söömisharjumused iga päeva kohta.
Lisa kommentaaridesse emotsioonid, mis tekivad söömisega seoses
Kogused võid märkida portsjonite, tükkide või peotäite kaupa
Ole siiras ja pane kirja kõik söödud-joodud toidud

REEDE

Kellaaeg	Mida sõin	Kui kaua	Kui palju	Mida tunned

LAUPÄEV

Personaaltreener :

Toitumispäevik NIMI :

Palun pane detailselt kirja oma söömisharjumused iga päeva kohta.
Lisa kommentaaridesse emotsioonid, mis tekivad söömisega seoses
Kogused võid märkida portsjonite, tükkide või peotäite kaupa
Ole siiras ja pane kirja kõik söödud-joodud toidud

PÜHAPÄEV

Kellaaeg	Mida sõin	Kui kaua	Kui palju	Mida tunned

SIIA KIRJUTA NÄDALA KOMMENTAARID

MINA ISE :

TREENERI KOMMENTAARID :