ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

День	Дата			
ЗАВТРАК				
ПЕРЕКУС				
ОБЕД				
ПЕРЕКУС				
УЖИН				
НОЧЬ				

ВОДА: 

ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН.

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

Вид деятельности и время	Расход калорий

ПОСТУПЛЕНИЕ КАЛОРИЙ

Количество калорий с пищей _____

Количество калорий с напитками _____

Общий расход калорий _____

На чем можно было б сэкономить _____

_____

_____

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ЗА ДЕНЬ

Вид _____

Время начала _____

Время окончания _____

Примерный расход калорий _____

ЗАМЕРЫ

Объем груди _____

Объем талии _____

Объем бедер _____

Вес _____