Jak gubię zbędne kilogramy !!!

Mój dzienniczek

Data : _____

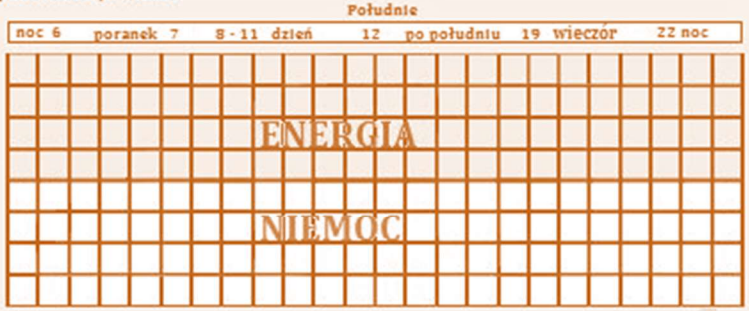
Notatka codzienna – *Motywacja*

Codzienna ocena

Kcal

Ogólne samopoczucie:		Dieta: I śniadanie	
Na pogodę:		II śniadanie	
Godziny snu:		Obiad	
Zestaw ćwiczeń:		Podwieczorek	
Suplementy:		Kolacja	

Wykres nastroju w dniu:



Jak gubię zbędne kilogramy !!!

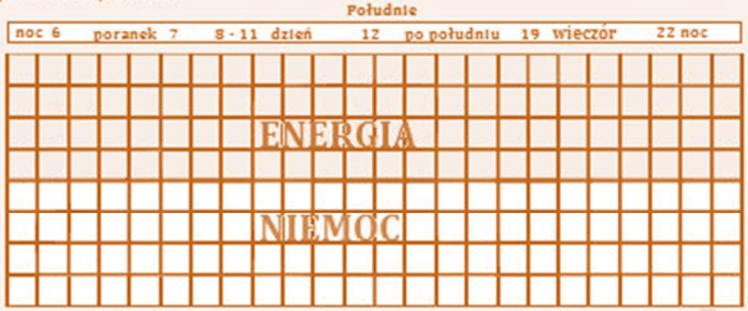
Mój dzienniczek

Data : _____

Notatka codzienna – *Motywacja*

Codzienna ocena

Kcal

Ogólne samopoczucie:		Dieta: I śniadanie	
Na pogodę:		II śniadanie	
Godziny snu:		Obiad	
Zestaw ćwiczeń:		Podwieczorek	
Suplementy:		Kolacja	

Wykres nastroju w dniu: