



Дневник питания — худеем по расписанию

Образец дневника (таблица)

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин
Время приема пищи					
Продукты (весь перечень)					
Граммы					
Калории					
Вода					
Другие жидкости					
Физическая нагрузка					
Эмоции					
Вес тела на сегодняшний день:					