

DNEVNIK PREHRANE

IME IN PRIIMEK:

MOJI CILJI:			
	Št. obroka	Ura	Obrok, prigrizki, opombe, drugo,...
1. DAN	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
2. DAN	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
3. DAN	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
4. DAN	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		
5. DAN	1.		
	2.		
	3.		
	4.		
	5.		
	6.		
	7.		

DOSEŽENI CILJI:**Navodila:**

1. Za večjo motivacijo pri začetku spremembe sloga prehranjevanja in vadbe, je zelo priporočljivo, da si pišemo dnevnik prehrane in vadbe. Tako boste lahko sami sebe kontrolirali in spremljali, kolikokrat in kakšne obroke ste jedli, kolikokrat ste se pregrešili s prehrano, itd...
2. V dnevnik, vpišite vse obroke, ter morebitne težave ali pregrehe preko dneva.