

# DNEVNIK PREHRANE



## 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, koliko krat ste se pregrešili s prehrano itd ...
2. V dnevnik, vpišite vse obroke, ter morebitne težave ali pregrehe preko dneva.
3. Izpolnjen dnevnik je lahko osnova, s katero bosta s strokovnjakom osnovala vašo prehrano.

Ime in priimek:

MOJI  
CILJI

st. obroka:      ura:      Obrok, prigrizki, opombe, drugo ...

DAN 1

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

DAN 2

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

DAN 3

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

DAN 4

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

DAN 5

1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			