

Heti étkezési- és aktivitási diagram

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
Bevitt kalóriák száma: 	Bevitt kalóriák száma: 	Bevitt kalóriák száma: 	Bevitt kalóriák száma: 	Bevitt kalóriák száma: 	Bevitt kalóriák száma: 	Bevitt kalóriák száma:
Nem tervezett nasi igen ☐ nem ☐	Nem tervezett nasi igen ☐ nem ☐	Nem tervezett nasi igen ☐ nem ☐	Nem tervezett nasi igen ☐ nem ☐	Nem tervezett nasi igen ☐ nem ☐	Nem tervezett nasi igen ☐ nem ☐	Nem tervezett nasi igen ☐ nem ☐
Napi 5 adagnyi zöldség-gyümölcs: 	Napi 5 adagnyi zöldség-gyümölcs: 	Napi 5 adagnyi zöldség-gyümölcs: 	Napi 5 adagnyi zöldség-gyümölcs: 	Napi 5 adagnyi zöldség-gyümölcs: 	Napi 5 adagnyi zöldség-gyümölcs: 	Napi 5 adagnyi zöldség-gyümölcs:
Hány percet sportoltál ma?	Hány percet sportoltál ma?	Hány percet sportoltál ma?	Hány percet sportoltál ma?	Hány percet sportoltál ma?	Hány percet sportoltál ma?	Hány percet sportoltál ma?
Aerobic 	Aerobic 	Aerobic 	Aerobic 	Aerobic 	Aerobic 	Aerobic
igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐
Erősítés 	Erősítés 	Erősítés 	Erősítés 	Erősítés 	Erősítés 	Erősítés
igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐	igen ☐ nem ☐

A hét kezdete

SÚLY

DERÉK

..... kg

..... cm

A hét vége

SÚLY

DERÉK

..... kg

..... cm