

Журнал питания

Неделя с ___ / ___ / _____

по ___ / ___ / _____

Вес в начале недели	кг	Вес в конце недели	кг
Объем талии в начале недели	см	Объем талии в конце недели	см
Объем бедер в начале недели	см	Объем бедер в конце недели	см

Необходимо отметить галочкой каждый прием

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
СмартМил: 1 порция	○	○	○	○	○	○	○
Комплекс с Гарцинией, Карбо Грэбберс, Фэт Грабберс – по 2 капсулы каждой БАД	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Нейче Лакс (только 1я неделя месяца): 1-3 кап.	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
Протеины	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
Фрукты	○	○	○	○	○	○	○
Цельнозерновые	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Молочные продукты	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Овощи	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
Физическая активность							