Dagur :

|  |
| --- |
| Morgunmatur: |
| Millikaffi: |
| Hádegismatur: |
| Millikaffi: |
| Kvöldmatur: |
| Kvöldnasl:  Hvernig var líðan í dag? Orkan? Sykurþörf? |
| ATH Mikilvægt er að þú skráir allt niður sem þú neytir hvort sem um mat og drykki er að ræða.  Með því að skrá allt samviskusamlega niður gerir þú mér auðveldara að hjálpa þér til við að breyta og bæta þínum matarvenjum til þess að árangur þinn verði sem bestur.  Einnig er mikilvægt að skrá tímann þegar þú neytir matar og drykkjar ásamt magni. Settu endilega líka inn hvenær þú æfir á daginn og hvernig þér líður |

Dagur:

|  |
| --- |
| Morgunmatur: |
| Millikaffi: |
| Hádegismatur: |
| Millikaffi: |
| Kvöldmatur: |
| Kvöldnasl: |
| Hvernig var líðan í dag? Orkan? Sykurþörf? |

Dagur:

|  |
| --- |
| Morgunmatur: |
| Millikaffi: |
| Hádegismatur: |
| Millikaffi: |
| Kvöldmatur: |
| Kvöldnasl: |
| Hvernig var líðan í dag? Orkan? Sykurþörf? |