

Pamiętnik ma na celu pokazanie Tobie w jaki sposób jedzenie wpływa na Twoje indywidualne ciało. Notujemy symptomy fizyczne (ból, niepokój, słaba koncentracja) ale też emocjonalne (np brak rownowagi po posilku czy porcji suplementow)

Data np: 10.10.16	Co jadłam	Co brałam	Gdzie jestem	samopoczucie
śniadanie				
II śniadanie				
obiad				
podwieczorek				
kolacja				
Przed snem				
Data np: 11.10.16	Co jadłam	Co brałam	Gdzie jestem	samopoczucie
śniadanie				
II śniadanie				
obiad				
podwieczorek				
kolacja				
Przed snem				