

Дневник питания для похудения

	Время принятия пищи	Перечень продуктов	Вес, количество грамм	Количество калорий	Вода	Физическая нагрузка	Эмоциональ ное состояние
Завтрак							
Перекус (второй завтрак)							
Обед							
Перекус							
Ужин							
Перекус за 2 часа до еды							
Итого за день							