

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

День _____ Дата _____		●	●	●	День _____ Дата _____		●	●	●
ЗАВТРАК					ЗАВТРАК				
				ЗАВТРАК					
						ЗАВТРАК			
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
				ПЕРЕКУС					
						ПЕРЕКУС			
ОБЕД					ОБЕД				
				ОБЕД					
						ОБЕД			
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
				ПЕРЕКУС					
						ПЕРЕКУС			
УЖИН					УЖИН				
				УЖИН					
						УЖИН			
НОЧЬ					НОЧЬ				
				НОЧЬ					
						НОЧЬ			



ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В
МИНУТАХ



ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В
МИНУТАХ

--	--

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

День _____ Дата _____		●	●	●	День _____ Дата _____		●	●	●
ЗАВТРАК					ЗАВТРАК				
				ЗАВТРАК					
						ЗАВТРАК			
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
				ПЕРЕКУС					
						ПЕРЕКУС			
ОБЕД					ОБЕД				
				ОБЕД					
						ОБЕД			
ПЕРЕКУС					ПЕРЕКУС				
				ПЕРЕКУС					
						ПЕРЕКУС			
УЖИН					УЖИН				
				УЖИН					
						УЖИН			
НОЧЬ					НОЧЬ				
				НОЧЬ					
						НОЧЬ			



ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В
МИНУТАХ



ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В
МИНУТАХ

--	--