



DZIENNIK DIETY-5 DNI

I DZIEŃ

II DZIEŃ

III DZIEŃ

IV DZIEŃ

V DZIEŃ

UWAGI

ZAPISZ ILE I CO JESZ W CIĄGU DNIA
ZAPISZ GODZINY POSIŁKÓW
DZIENNIK NAJLEPIEJ PROWADZIĆ NA BIERZACO
ZAPISZ CO PIJESZ
ZAPISZ ILE ĆWICZYŁEŚ,

NP. I DZIEŃ

8.00 2 KROMKI Z PASZTETEM I OGÓRKIEM, WODA-2 SZKL.
12.00 2 JABŁKA, BATON MUSLI, SOK POMARAŃCZOWY
20.00 KEBAB, 2 PIWA, NIE ĆWICZYŁEM