|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День Дата | |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| ЗАВТРАК |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ПЕРЕКУС |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ОБЕД |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ПЕРЕКУС |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| УЖИН |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| НОЧЬ |  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| ВОДА: |

|  |  |
| --- | --- |
| ВРЕМЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В МИН. |  |

ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Вид деятельности и время | Расход калорий |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

ПОСТУПЛЕНИЕ КАЛОРИЙ

Количество калорий с пищей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Количество калорий с напитками \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Общий расход калорий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На чем можно было б сэкономить \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ЗА ДЕНЬ

Вид \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время начала \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время окончания \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Примерный расход калорий \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ЗАМЕРЫ

Объем груди \_\_\_\_\_\_\_\_

Объем талии \_\_\_\_\_\_\_\_

Объем бедер \_\_\_\_\_\_\_\_

Вес \_\_\_\_\_\_\_\_\_