

Дневник питания

Необходимо отметить галочкой каждый прием порции продуктов питания и БАД НСП

Неделя с _____ по _____

Вес в начале недели _____ кг

Вес в конце недели _____ кг

Объем талии в начале недели _____ см

Объем талии в конце недели _____ см

Объем бедер в начале недели _____ см

Объем бедер в конце недели _____ см

Продукты и БАДы НСП	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Смарт Мил* - 1 порция	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Комплекс с Гарцинией, Карбо Грабберс, Фэт Грабберс - по 2 капсулы каждой БАД	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нейче Лакс (только 1-я неделя месяца): 1-3 капс.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Протеины (белки)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Фрукты	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цельнозерновые	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Молочные продукты	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Овощи	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Физическая нагрузка. Интенсивная физическая активность - не менее 60 минут.							

* - Внимание! Порция коктейля Смарт Мил (Умная еда), смешанного с молоком, заменит Вам:

1 прием молочных продуктов + 1 прием белков (протеинов) + 1 прием овощей + 1 прием цельнозерновых продуктов.

Учитывайте это при заполнении таблицы!