Záznamy stravování a fyzické aktivity

Jméno a příjmení: …….

Datum	Čas jídla	Co jsem snědl(a) a vypil(a)	Množství (g, ks)	Hlad

Záznamy fyzické aktivity

Datum	Délka trvání	Typ, případně intenzita fyzické aktivity

Bc. Lucie Fialová
Nutriční poradce
Lidická 77, 602 00 Brno
E-mail: lucka@nutrizone.cz
Tel.: +420 608 474 331