Dzień.....

Motywacja na dziś	**Postępy**	**Notatki**

	Jadłospis	Kcal
śniadanie		
II śniadanie		
obiad		
podwieczorek		
kolacja		

Woda i napoje:

Aktywność fizyczna:

Czas	**Rodzaj**	**Kcal**

Humory Zmory

www.humoryzmory.wordpress.com

Dzień.....

Motywacja na dziś	**Postępy**	**Notatki**

	Jadłospis	Kcal
śniadanie		
II śniadanie		
obiad		
podwieczorek		
kolacja		

Woda i napoje:

Aktywność fizyczna:

Czas	**Rodzaj**	**Kcal**

Humory Zmory

www.humoryzmory.wordpress.com