

DZIEŃ:

GODZINA	CO ZJADŁAM?	W JAKICH OKOLICZNOŚCIA CH	POZIOM SYTOŚCI PRZED I PO POSIŁKU	JAKIE EMOCJE TOWARZYSZYŁ Y POSIŁKOWI

AKTYWNOŚĆ W CIĄGU DNIA (KROKI/TRENING):

NAWODNIENIE (SZKLANKI/LITRY):