

# Дневник питания

Диета \_\_\_\_\_

неделя с \_\_\_\_ по \_\_\_\_

	вр	Понедельник	вр	Вторник	вр	Среда	вр	Четверг	вр	Пятница	вр	Суббота	вр	Воскресенье
Завтрак														
Перекус														
Обед														
Перекус														
Ужин														
Примечание														
Вес	Утром	Вечером	Утром	Вечером	Утром	Вечером	Утром	Вечером	Утром	Вечером	Утром	Вечером	Утром	Вечером

Физические упражнения: