

Ételnapló, életnapló

Név:		Szül. dátum:	
Dátum:			

Alvás.

Fekvés (előző nap):		Ébredés:		Alvás időtartama (óra):	
Alvás minősége:	gyalázatos	gyenge	elfogadható	jó	kiváló
Megjegyzés:					

Étrend.

Reggeli:	
Tízórai:	
Ebéd:	
Uzsonna:	
Vacsora:	
Nasi:	

Aktivitás.

Időpont:		Testmozgás formája:		Időtartama (perc):	
Intenzitás:	kényelmes	frissítő	cardio	megerőltető	intenzív
Megjegyzés:					

Napi stressz:

Szintje:	zéró	szerény	közepes	bőséges	halál	
Forrásai:	család	párkapcsolat	munkahely	tanulás	utca	egyedül csinálom
Megjegyzés:						

Cigi:		Kávé:		Alkohol:		Gyógyszer:	
-------	--	-------	--	----------	--	------------	--

Panaszok, általános közérzet: