

vrijeme _____ : _____ jeste li bili gladni? DA NE  mjesto obroka: _____

DORUČAK

količina

misli & osjećaji

vrijeme _____ : _____ jeste li bili gladni? DA NE mjesto obroka: _____

MEĐUOBROK

količina

misli & osjećaji

vrijeme _____ : _____ jeste li bili gladni? DA NE mjesto obroka: _____

RUČAK

količina

misli & osjećaji

vrijeme _____ : _____ jeste li bili gladni? DA NE mjesto obroka: _____

MEĐUOBROK

količina

misli & osjećaji

vrijeme _____ : _____ jeste li bili gladni? DA NE mjesto obroka: _____

VEČERA

količina

misli & osjećaji

kvaliteta **AKTIVNOST & VJEŽBA** trajanje (min)

☆☆☆☆☆		
☆☆☆☆☆		
☆☆☆☆☆		
☆☆☆☆☆		
☆☆☆☆☆		
☆☆☆☆☆		
☆☆☆☆☆		

Odmaranje i opuštanje | neprehrambena nagrada

Kg|

struk|

bokovi|