

# DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Imię:..... Tydzień od ..... do .....



	Poniedziałek	Wtorek	Środa
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Dodatkowe przekąski			
Napoje			

[fb.com/groups/grupatreneragotza](https://fb.com/groups/grupatreneragotza) - grupa wsparcia trenerskiego  
[youtube.com/c/NorbertGotz](https://youtube.com/c/NorbertGotz) - materiały wideo na YouTube  
[anchor.fm/norbert-gotz](https://anchor.fm/norbert-gotz) – podcast (materiały audio)  
[norbertgotz.pl/blog](https://norbertgotz.pl/blog) - blog

[kursy.norbertgotz.pl](https://kursy.norbertgotz.pl) - kursy i programy treningowe w formie wideo  
[norbertgotz.pl/ebooki](https://norbertgotz.pl/ebooki) - e-booki mojego autorstwa  
[fb.com/trenergotz](https://fb.com/trenergotz) - strona FB  
[bodytime-ems.pl](https://bodytime-ems.pl) - studio treningu personalnego EMS (Kraków, ul. Lipska 8)

	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Dodatkowe przekąski				
Napoje				

## Jak wypełniać dziennik?

- 🔗 Każdego dnia przy każdym posiłku wpisuj także godzinę zjedzenia.
- 🔗 Jeżeli nie zjadłeś któregoś z posiłku, np. II śniadania – wykreśl komórkę.
- 🔗 W sekcji Dodatkowe przekąski wpisz wszystkie produkty, które zdarzy Ci się podjeść nadprogramowo, np. jabłko, banan, batonik, orzeszki itp.
- 🔗 W sekcji Napoje wpisz wszystko co wypijeś/aś w ciągu dnia zarówno woda jak i soki, napoje gazowane wraz z ilościami na szklanki (250ml) lub litry.

[fb.com/groups/grupatreneragotza](https://fb.com/groups/grupatreneragotza) - grupa wsparcia trenerskiego

[youtube.com/c/NorbertGotz](https://youtube.com/c/NorbertGotz) - materiały wideo na YouTube

[anchor.fm/norbert-gotz](https://anchor.fm/norbert-gotz) – podcast (materiały audio)

[norbertgotz.pl/blog](https://norbertgotz.pl/blog) - blog

[kursy.norbertgotz.pl](https://kursy.norbertgotz.pl) - kursy i programy treningowe w formie wideo

[norbertgotz.pl/ebooki](https://norbertgotz.pl/ebooki) - e-booki mojego autorstwa

[fb.com/trenergotz](https://fb.com/trenergotz) - strona FB

[bodytime-ems.pl](https://bodytime-ems.pl) - studio treningu personalnego EMS (Kraków, ul. Lipska 8)