

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

Vital Balance Életmód Központ

Web: www.vitalbalance.hu

Mobil: +36 30 639 51 01

E-Mail: info@vitalbalance.hu

Posta: 4024 Debrecen, Varga u. 39



ADATOK

Teljes név		
Születési dátum		
Testtömeg	Nem	BMI	
Magasság	Kor	Vérnyomás	
Város / ir. szám	Mobil	
Utca / házsám	E-mail cím	
Választott program	Dátum	

A NAPLÓ HASZNÁLATA:

- A naplót Önnek egy teljes héten át kell vezetnie. A napló minden lapja egy adott napot jelent. Az oldal tetejére írja oda a dátumot, így mindig tudni fogja, hogy melyik napra vonatkozik az adott lap.
- Az adott napon óránkénti lebontásban írja le, hogy milyen ételt és italt vett magához, milyen munkát, sportot és mozgást végzett, mikor kelt, vagy feküdt le az adott órában.

1. NAP

DÁTUM:

Óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés (Részletes felsorolással)	Folyadék- fogyasztás	Munkavégzés	Mozgás, sport	Egyéb
0	/					
1	/					
2	/					
3	/					
4	/					
5	/					
6	/					
7	/					
8	/					
9	/					
10	/					
11	/					
12	/					
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					
17	/					
18	/					
19	/					
20	/					
21	/					
22	/					
23	/					

2. NAP

DÁTUM:

Óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés (Részletes felsorolással)	Folyadék- fogyasztás	Munkavégzés	Mozgás, sport	Egyéb
0	/					
1	/					
2	/					
3	/					
4	/					
5	/					
6	/					
7	/					
8	/					
9	/					
10	/					
11	/					
12	/					
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					
17	/					
18	/					
19	/					
20	/					
21	/					
22	/					
23	/					

3. NAP

DÁTUM:

Óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés (Részletes felsorolással)	Folyadék- fogyasztás	Munkavégzés	Mozgás, sport	Egyéb
0	/					
1	/					
2	/					
3	/					
4	/					
5	/					
6	/					
7	/					
8	/					
9	/					
10	/					
11	/					
12	/					
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					
17	/					
18	/					
19	/					
20	/					
21	/					
22	/					
23	/					

4. NAP

DÁTUM:

Óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés (Részletes felsorolással)	Folyadék- fogyasztás	Munkavégzés	Mozgás, sport	Egyéb
0	/					
1	/					
2	/					
3	/					
4	/					
5	/					
6	/					
7	/					
8	/					
9	/					
10	/					
11	/					
12	/					
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					
17	/					
18	/					
19	/					
20	/					
21	/					
22	/					
23	/					

5. NAP

DÁTUM:

Óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés (Részletes felsorolással)	Folyadék- fogyasztás	Munkavégzés	Mozgás, sport	Egyéb
0	/					
1	/					
2	/					
3	/					
4	/					
5	/					
6	/					
7	/					
8	/					
9	/					
10	/					
11	/					
12	/					
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					
17	/					
18	/					
19	/					
20	/					
21	/					
22	/					
23	/					

6. NAP

DÁTUM:

Óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés (Részletes felsorolással)	Folyadék- fogyasztás	Munkavégzés	Mozgás, sport	Egyéb
0	/					
1	/					
2	/					
3	/					
4	/					
5	/					
6	/					
7	/					
8	/					
9	/					
10	/					
11	/					
12	/					
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					
17	/					
18	/					
19	/					
20	/					
21	/					
22	/					
23	/					

7. NAP

DÁTUM:

Óra	Ébredés Lefekvés	Étkezés (Részletes felsorolással)	Folyadék- fogyasztás	Munkavégzés	Mozgás, sport	Egyéb
0	/					
1	/					
2	/					
3	/					
4	/					
5	/					
6	/					
7	/					
8	/					
9	/					
10	/					
11	/					
12	/					
13	/					
14	/					
15	/					
16	/					
17	/					
18	/					
19	/					
20	/					
21	/					
22	/					
23	/					