

Ημερολόγιο Διατροφής και Φυσικής

Δραστηριότητας

Τρόφιμα που καταναλώνω	Μέθοδος 3 επιλογών (Υ/Π/Φ Λ)	Σωστό ή λάθος	Θα μπορούσα να το αντικαταστήσω με...	Νερό (πρωτόρ)	Άσκηση (αδός-ωρεο)	Υπνος (α*ε)
Πρωινό						
Δεκατιανό						
Μεσημεριανό						
Απογευματινό						
Βραδινό						



Πρω

ινό

Δεκατι

ανό

Μεσημε

ριανό

Απογευ

ριανό

Βραδι

νό

