ZÁZNAMY STRAVOVACÍCH NÁVYKŮ

Jméno a příjmení	Datum	Tělesná aktivita	Váha

Doba jídla	Co jsem snědl/a – vypil/a	Množství	kJ	Kde jsem jedl/a	S kým	Co jsem při tom dělal/a	Hlad + / 0 / –	Nálada + / 0 / –