Matardagbók

HREYFING HEILSULIND | BLUE LAGOON ICELAND geothermal spa

Fullt nafn: _____ Kennari/þjálfari: _____

Dagsetning: _____ Vikudagur: ____mán. ____þri. ____mið. ____fim. ____fös. ____lau. ____sun.

Var þetta hefðbundinn dagur hjá þér?____já ____nei

Við útfyllingu þessa skjals er mikilvægt að þú veitir eins nákvæmar upplýsingar og hægt er um hvað það var sem þú borðaðir og drakkst. Mikilvægt er líka að nefna öll fæðubótarefni, lyf og annað sem getur skipt máli varðandi næringu þína. Hvert blað dugar fyrir einn dag.

TÍMI:	HVAÐ VAR BORÐAÐ: *(Ath. t.d. hvers vegna var borðað (matmálstími, sjónvarp o.sfrv.)*	MAGN: *(öll mál vel þegin)*	HVERNIG MATREITT: *(grillað, steikt o.sfrv.)*

Matardagbók

HREYFING HEILSULIND | BLUE LAGOON ICELAND geothermal spa

Fullt nafn: _____ Kennari/þjálfari: _____

Dagsetning: _____ Vikudagur: ____mán. ____þri. ____mið. ____fim. ____fös. ____lau. ____sun.

Var þetta hefðbundinn dagur hjá þér?____já ____nei

Við útfyllingu þessa skjals er mikilvægt að þú veitir eins nákvæmar upplýsingar og hægt er um hvað það var sem þú borðaðir og drakkst. Mikilvægt er líka að nefna öll fæðubótarefni, lyf og annað sem getur skipt máli varðandi næringu þína. Hvert blað dugar fyrir einn dag.

TÍMI:	HVAÐ VAR BORÐAÐ: *(Ath. t.d. hvers vegna var borðað (matmálstími, sjónvarp o.sfrv.)*	MAGN: *(öll mál vel þegin)*	HVERNIG MATREITT: *(grillað, steikt o.sfrv.)*