

СЕДМИЧНО ОТЧЕТ-МЕНЮ

Име _____ Треньор _____ Група _____

Цел за седмицата _____

Дата	Час	Ястие	Час	Ястие	Час	Ястие	Час	Ястие	Час	Ястие	Час	Ястие	Час	Ястие
Закуска														
1 зак														
Обяд														
2 зак														
Вечеря														
3 зак.														
Вода (чаши)	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□	
	□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□		□□□□□□□□□□	
Физ. акт.														

Да се попълва след всяко хранене или поне всяка вечер! Да се носи винаги при среща с личния консултант!