treeniresepti

Hyvän olon valmennusohjelma

Ruokapäiväkirja

Kirjaa kolmen päivän ajalta kaikki syömäsi ruuat ja juomasi juomat. Kirjaa myös kunkin ruoka-aineen määrä, aterian kellonaika ja paikka sekä mikä ateria on kyseessä.
Millaisia havaintoja huomaat ruokailurytmiin, ateriakokoihin ja aterioiden sisältöön liittyen?

Kellonaika	Ateria ja paikka	Aterian sisältö	Määrä g / dl