|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Figyeltem az alacsony zsírfogyasztásra, azon belül is a telítetlen zsírsavakat választottam, mint pl. olivaolaj |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem a GI-re a mai étkezésnél |  |  |  |  |  |  |  |
| A mai nap 30 percet sétáltam. |  |  |  |  |  |  |  |