|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Figyeltem a zsírfogyasztás mennyiségére és minőségére (sovány hús, megfelelő elkészítés) |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem a transz- és rejtett zsírokra! |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem rá, hogy elkerüljem a vércukorszint ingadozást. |  |  |  |  |  |  |  |
| A mai nap 30 percet mozogtam. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |