


יומן דיאטה

אנחנו מזמינות אותך להכיר היטב את הרגלי התזונה שלך ולעקוב דרך היומן השבועי יש למלא על פי הטבלה גם את השינויים שאת חווה במערכת העיכול, רמה האנרגיה והעייפות ולהביא את הטבלה המלאה לטיפול הבא כדי שנוכל להתאים לך תזונה מתאימה.

שלך, צוות נשימה

שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון	
							ארוחת בוקר
							ארוחת צהריים
							ארוחת ערב
							נשנושים
							שתייה
							שינויים



