










# ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ПИТАНИЯ

## ПЛАН ПИТАНИЯ ESSENTIAL FOODS ЛЕГКО СОБЛЮДАТЬ:

Продерживайтесь формулы **2-1-3-2-5\*** и отмечайте все приемы пищи и продуктов НСП. Питайтесь с удовольствием и без чувства голода.

	Пон	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Смарт Мил - 1 порция							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Комплекс БАД для коррекции веса – 2 порционных пакетика							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Нейче Лакс - только 1я неделя месяца, 1-3 капсулы							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Молочные продукты							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Фрукты							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Протеины							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Цельнозерновые							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Овощи							
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Интенсивная физическая активность – не менее 60 минут							

Неделя с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Вес в начале недели \_\_\_\_\_

Вес в конце недели \_\_\_\_\_

1 порция СмартМила с молоком заменяет:

1 прием молочных продуктов + 1 прием

протеинов + 1 прием овощей + 1 прием

цельнозерновых продуктов.