第 _____ 週
(日期)

飲食日誌(可選填)

嘗試每天使用這份日誌來追蹤您的飲食時間、食品以及數量。同時追蹤您攝入了多少卡路里。您不需要與您的生活方式教練分享這份日誌。這份日誌僅供您個人使用。

日期	時間	食品	數量(塊/片、體積、重量)	卡路里
週一				
週二				

第 _____ 週
(日期)

飲食日誌(可選填)

日期	時間	食品	數量(塊/片、體積、重量)	卡路里
週三				
週四				

第 _____ 週
(日期)

飲食日誌(可選填)

日期	時間	食品	數量(塊/片、體積、重量)	卡路里
週五				
週六				

第 _____ 週
(日期)

飲食日誌(可選填)

日期	時間	食品	數量(塊/片、體積、重量)	卡路里
週日				