



МАМАКО®

Бережное детское
питание на козьем
молоке

Дневник питания мамы

Заведите дневник и ежедневно заполняйте его. Это поможет установить важные факторы и закономерности, касающиеся вашей диеты. Пусть ведение дневника и требует некоторых усилий, оно дисциплинирует и помогает сфокусироваться на выполнении программы. Если вы посещаете врачей или других специалистов, им также будет полезна эта информация.

День недели <input type="text"/> Дата <input type="text"/>	Что было съедено · Способ приготовления (описание) · Вес блюда	Время и место	Самочувствие · До / после еды (описание)	Порция · Больше / меньше обычной	Тщательное пережевывание · Да / нет	Напитки · В какое время · До / после еды · Что именно	Позволили ли вы себе исключенные продукты? · Да / нет · Что именно
Завтрак							
Перекус							
Обед							
Перекус							
Ужин							

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru

