



Tuần thứ:

(Ngày)

Nhật ký Ăn uống (Không bắt buộc)

Cố gắng sử dụng nhật ký này mỗi ngày để theo dõi bạn ăn uống khi nào, cái gì, và bao nhiêu. Ngoài ra nên theo dõi lượng calo mà bạn nạp vào. Bạn không nhất thiết phải chia sẻ nhật ký này với Huấn luyện viên Lối sống của bạn. Nhật ký này chỉ dành riêng cho bạn.

Ngày	Giờ	Mục	Số lượng (phần, khối lượng, cân nặng)	Calo
Thứ 2				
Thứ 3				



Tuần thứ:

(Ngày)

Nhật ký Ăn uống (Không bắt buộc)

Ngày	Giờ	Mục	Số lượng (phần, khối lượng, cân nặng)	Calo
Thứ 4				
Thứ 5				



Tuần thứ:

(Ngày)

Nhật ký Ăn uống (Không bắt buộc)

Ngày	Giờ	Mục	Số lượng (phần, khối lượng, cân nặng)	Calo
Thứ 6				
Thứ 7				



Nhật ký Ăn uống (Không bắt buộc)

Tuần thứ:

(Ngày)

Ngày	Giờ	Mục	Số lượng (phần, khối lượng, cân nặng)	Calo
Chủ Nhật				