Мой дневник к диете - 1

Неделя с ... по ...

Я отказываюсь от сахара и сладостей

Какие изменения происходили с моим организмом

\+ соответствует

\- не соответсвует

о без изменений

Итог

Ощущения		1 д.	2 д.	3 д.	4 д.	5 д.	6 д.	7 д.	
Энергия	больше	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	бодрее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	активнее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Тело	сильнее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	подвижнее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	здоровее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Психика	счастливее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	спокойнее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	свободнее	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Оценка дня		▭	▭	▭	▭	▭	▭	▭	▭