

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz.	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. / gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz.	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania akt. fiz.	Inten.	Uwagi po aktywności fizycznej

**Proponujemy prowadzenie dzienniczka w naszej aplikacji mobilnej ajwendieta. Ściągnij aplikację na swojego smartphone, znajdziesz ją na: [IOS](#) | [android](#)**

**Zarejestruj się, a następnie zaloguj się używając tego samego maila, którego podajesz w rejestracji Ajwen. Powiadom rejestratorkę lub dietetyka, o tym że prowadzisz dzienniczek w aplikacji. Uruchomimy Ci wersję Premium VIP na czas współpracy z Ajwen.**



Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz.	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. / gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz.	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania akt. fiz.	Inten.	Uwagi po aktywności fizycznej