JÍDELNÍČEK

Den:	Datum:	Hmotnost:

OBEZITOLOGIE CB

CENTRUM PRO LÉČBU OBEZITY

Místo	Čas	Potravina	Množství potraviny	Nápoje - kolik?	Proč jím? (hlad, chuť, stres, pohoda, zvyk…)

Pohybová aktivita	Délka trvání (min.)