



# NutriGo

Viața ta,  
Sănătatea ta,  
Imaginea ta,  
Motivația ta,  
Voința ta,  
**Alegerea ta!**

## Jurnal Personal de auto-evaluare in Nutritie si Dietetica

	Greutate	Nr Mese	Activitate fizica	Observatii Generale
Ziua 1				
Ziua 2				
Ziua 3				
Ziua 4				
Ziua 5				
Ziua 6				
Ziua 7				
Ziua 8				
Ziua 9				
Ziua 10				

\*Greutate – cantarirea se face in fiecare dimineata dupa toaleta fara a ingera nimic

\*Nr mese 1-10

\*Activitate fizica: sala, alergare/plimbare, cardio HIIT, Cardio Tabata, Zumba, Aerobic etc.

\*Obs Generale: stare fizica si psihica generala: -F Bine si plin de energie,

-Moderat

-Energie fizica scazuta si lipsa de motivatie.

**Jurnal Zilnic cu observatii si stare generala:**

\*Precizati ziua data si ora cand doriti sa efectuati o intrare noua in jurnal