

Dr.



Eana Janina Dieta Janina
www.janina.it
info.dietajanina@gmail.com

Jurnal Zilnic – Dieta Janina

Completează această pagină zilnic pentru a rămâne motivată și conștientă de progresul tău. ❤️

 Data: _____

 Ce am mâncat azi:

 Mic dejun: _____  Prânz: _____

 Cină: _____  Gustări: _____

 Apă băută: ☐ 1L ☐ 1.5L ☐ 2L+ ☐ Am uitat 🤪

 Cum m-am simțit? ☐ Liniștită ☐ Stresată ☐ Foame emoțională ☐ Mulțumită ☐ Obosită

 Gânduri importante: _____

 Mișcare: ☐ Nicio activitate ☐ Plimbare ☐ Ușor ☐ Complet

❤️ Afirmația zilei: " _____ "

✅ Ce am făcut bine: _____

🌱 Ce pot îmbunătăți mâine: _____

 ❤️ Nu ești singur. Dacă ai întrebări, temeri sau ai nevoie de ghidare: Scrie-mi un mesaj la:
info.dietajanina@gmail.com