|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Ettem natúr, probiotikus joghurtot, vagy kefírt.  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ettem zöldséget naponta 2-szer |  |  |  |  |  |  |  |
| NEM ittam cukros italt |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem a rejtett cukrokra és ma nem ettem magas cukortartalmú ételt! |  |  |  |  |  |  |  |
| Csak asztalnál ülve étkeztem, miközben nem csináltam mást! |  |  |  |  |  |  |  |