|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Ma nem fogyasztottam transzzsírt tartalmazó ételt, vagy ha igen, csak kis mennyiségben. |  |  |  |  |  |  |  |
| Figyeltem rá, hogy elkerüljem a vércukorszint ingadozást és kipróbáltam a rezisztens keményítőt is.  |  |  |  |  |  |  |  |
| A mai nap 30 percet sétáltam, vagy bármilyen más mozgást végeztem. |  |  |  |  |  |  |  |