

# Dokument za praćenje ishrane

Preporuka nezdravih poslastica - do 2x nedeljno.

**To što se prati, to se i poboljšava!**

Dan	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera	Nezdrave poslastice u toku dana?
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						

**Nastavi da beležiš i da unapređuješ svoju ishranu!**

Dan	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera	Nezdrave poslastice u toku dana?
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
32						
33						
34						
35						
36						
37						
38						
39						
40						
41						
42						
43						
44						

### Još jednom budi istrajan, i navika će da legne!

Dan	Doručak	Užina 1	Ručak	Užina 2	Večera	Nezdrave poslastice u toku dana?
45						
46						
47						
48						
49						
50						
51						
52						
53						
54						
55						
56						
57						
58						
59						
60						
61						
62						
63						
64						
65						
66						

Čestitke! Istrajao/la si! Samo nastavi da održavaš svoje usvojene navike oko ishrane!

[www.fitnaklik.com](http://www.fitnaklik.com)