

# DZIENNICZEK SAMOBSERWACJI

Nie oceniał  
siebie i tego co  
zapisane!

DATA:

DZIEŃ:

| Godzina | Spożyte pokarmy i napoje | Miejsce posiłku | O* | AF/S | Kontekst i komentarz |
|---------|--------------------------|-----------------|----|------|----------------------|
|         |                          |                 |    |      |                      |

AF – aktywność fizyczna:

Szczypta obserwacji:

H<sub>2</sub>O =



---

---

---

---

---

---

---

---