

# Ημερολόγιο φαγητού και ροφημάτων

Χρησιμοποιήστε αυτό το ημερολόγιο φαγητού και ροφημάτων για να διατηρήσετε τη διατροφή σας στον σωστό δρόμο. Ο πάροχός σας μπορεί να το επανεξετάσει μαζί σας για να σας βοηθήσει να κάνετε πιο υγιείς επιλογές και να δουλέψετε προς τους στόχους της υπέρτασής σας.

Δευτέρα	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια

Τρίτη	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια

Τετάρτη	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια

Πέμπτη	
Ωρα της ημέρας	Τι έφαγα και τι ήπια

