

Jounal Pèsonèl sou Manje ak Bwason

Itilize jounal pèsonèl sou manje ak bwason sa a pou ede w rete sou wout yon bon rejim alimantè. Founisè w la ka egzamine sa avè w tou pou ede w fè chwa ki pi bon pou sante w pou travay pou w rive nan objektif ou yo konsènan maladi tansyon ou a.

Lendi	
Ki lè li te ye nan jounen an	Ki sa m te manje ak bwè

Madi	
Ki lè li te ye nan jounen an	Ki sa m te manje ak bwè

Mèkredi	
Ki lè li te ye nan jounen an	Ki sa m te manje ak bwè

Jedi	
Ki lè li te ye nan jounen an	Ki sa m te manje ak bwè

