JURNAL · KESEHATAN

PRATINJAU GRATIS



Jurnal Makan & Air

Pantau menu, porsi, dan air minum agar pola makan lebih sadar

PRATINJAU

Jurnal Makan & Air

JURNAL INI MILIK

NAMA .....

KONTAK .....

MULAI .....

SELESAI .....

PRATINJAU

CARA MEMAKAI

Jurnal Makan & Air

1. Catat setiap waktu makan beserta porsi dan kalorinya, tandai gelas air yang sudah diminum, lalu nilai rasa kenyangmu.

2. Isi satu halaman setiap sesi; tanggal dan catatan singkat sudah cukup.

3. Cetak bolak-balik pada kertas 6 x 9 inci; margin dalam sudah dilebihkan untuk jilid.

4. Tinjau tiap akhir pekan: cari pola dan rayakan kemajuan kecil.

PRATINJAU

- TANGGAL .....
- TIDUR .....
- BERAT BADAN .....
- AKTIVITAS .....

MAKANAN

WAKTU MAKAN	MENU	PORSI	KALORI

AIR MINUM

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

CATATAN

RASA KENYANG

- RASA KENYANG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- SUASANA HATI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRATINJAU

- TANGGAL .....
- TIDUR .....
- BERAT BADAN .....
- AKTIVITAS .....

MAKANAN

WAKTU MAKAN	MENU	PORSI	KALORI

AIR MINUM

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

CATATAN

RASA KENYANG

- RASA KENYANG

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- SUASANA HATI

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh halaman isi, tanpa watermark, siap cetak 6 x 9 inci.

Dapatkan versi lengkap

Halaman lain terkunci pada pratinjau

PRATINJAU