JURNAL · UMUM

PRATINJAU GRATIS



Jurnal Nutrisi

PRATINJAU

Jurnal Nutrisi

JURNAL INI MILIK

NAMA .....

KONTAK .....

MULAI .....

SELESAI .....

PRATINJAU

CARA MEMAKAI

Jurnal Nutrisi

1. Isi satu halaman per hari. Gunakan penilaian dan catatan untuk memantau kemajuan
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 .....
- HARI KE- .....
- FOKUS HARI INI .....

PENILAIAN DIRI

- SARAPAN ☆☆☆☆☆
- MAKAN SIANG ☆☆☆☆☆
- MAKAN MALAM ☆☆☆☆☆
- CAMILAN ☆☆☆☆☆
- ASUPAN AIR ☆☆☆☆☆

SARAPAN

MAKAN SIANG

REFLEKSI

PRATINJAU

- TANGGAL .....
- HARI KE- .....
- FOKUS HARI INI .....

PENILAIAN DIRI

- SARAPAN ☆☆☆☆☆
- MAKAN SIANG ☆☆☆☆☆
- MAKAN MALAM ☆☆☆☆☆
- CAMILAN ☆☆☆☆☆
- ASUPAN AIR ☆☆☆☆☆

SARAPAN

MAKAN SIANG

REFLEKSI

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