

# СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## ТАБЛИЦА ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С ЕДОЙ

Дата	Название трапезы (завтрак/обед/ужин) или блюда	Мне вкусно? 1 (вообще нет) – 10 (очень вкусно)	А это эстетично? 1 (вообще нет) – 10 (очень красиво)	Ощущения после еды		
				Уровень энергии – 1 минимум 10 макс.	Легко ли мне в животе? Да /Нет	Как долго после еды я не хочу есть?

© Все права защищены и принадлежат "VitaTeva"