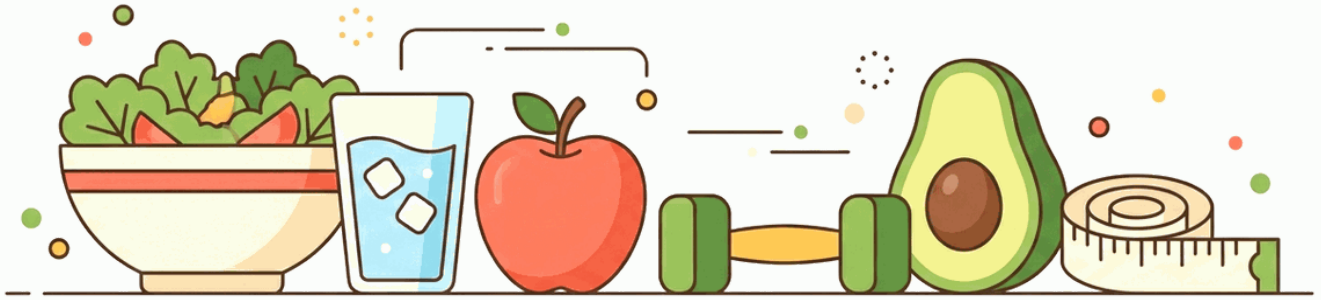




DIET · MEAL PLAN

다이어트 식단표

주간 식단표 · 데일리 식단 기록

1 주간 식단표

한 주 식단을 요일별로 미리 계획

2 데일리 식단 기록

하루 식사·물·운동·체중을 한 장에

꾸준히 기록하면 식습관이 보입니다. A4로 인쇄해 손으로 써도, 굿노트 등 필기 앱에서 써도 됩니다.



주간 식단표

한 주 식단을 미리 계획하고 물·운동도 함께 기록하세요.

요일	아침	점심	저녁	간식	물·운동
월					물 □□□□ □□□□ 운동 _____ 분
화					물 □□□□ □□□□ 운동 _____ 분
수					물 □□□□ □□□□ 운동 _____ 분
목					물 □□□□ □□□□ 운동 _____ 분
금					물 □□□□ □□□□ 운동 _____ 분
토					물 □□□□ □□□□ 운동 _____ 분
일					물 □□□□ □□□□ 운동 _____ 분

· 참고용 서식입니다. 개인의 건강 상태에 맞게 조절하세요. 의학적·영양학적 조언이 아닙니다.



데일리 식단 기록

하루 식사와 물·운동·체중을 한 장에 기록하세요.

아침

칼로리 ____ kcal

점심

칼로리 ____ kcal

저녁

칼로리 ____ kcal

간식

칼로리 ____ kcal

물 섭취 (한 칸 = 1잔)

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

오늘의 기록

운동 : _____ · _____ 분

체중 : _____ kg

컨디션 : _____