

# Jurnal de alimentație

Sănătate. Prevenție. Echilibru







Obiective

- 
- 
- 
- 

„Autodisciplinã  
nu este altceva  
decât conștiința  
de sine.”  
– Pearl Zhu



# Lucrează cu sine

Consecvent. Determinat. Disciplinat

Fizic



Mental



Emoțional



Spiritual



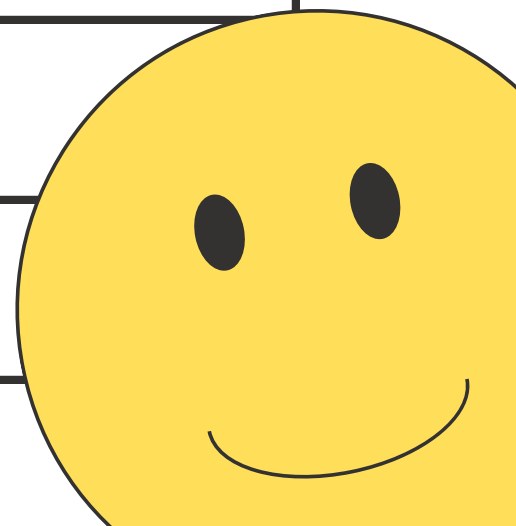


# Tabel

Jurnal de alimentație

✓ Săptămâna:

Data	Grupă nouă de alimente	Cum am integrat noul aliment?	Alimentație în general	Stare emoțională	Meditație	Sport	Somn





[www.loredanacristina.com](http://www.loredanacristina.com)

Sănătate. Prevenție. Echilibru