

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY I SAMOCENA KONTROLI SKÓRY.

Data:					
I. Posiłki					
Posiłek	Potrawa i zawarte w niej artykuły spożywcze	Ilość (gramy lub miary)			
Śniadanie					
II śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					
Kolacja					
II. Płyny					
Liczba wypitych szklanek (250 ml)					
III. Aktywność fizyczna					
Rodzaje aktywności:	Czas aktywności (lub inne miary np. liczba kroków):				
IV. Ocena stanu skóry (w skali 1-5)					
Twarz (ocena ogólna)	1	2	3	4	5
Dekolt	1	2	3	4	5
Plecy	1	2	3	4	5

## Pamiętaj!

Prowadź dzienniczek żywieniowy i obserwuj stan swojej skóry. Na tej podstawie będziesz w stanie zaobserwować reakcję skóry na poszczególne grupy produktów. Produkty, które niekorzystnie wpływają na stan Twojej skóry, wyeliminuj z diety lub też ogranicz ich spożywanie.