

Sağlık ve Güçlenme Yolculuğunda ilk adımlar

1. Beslenme Günlüğü Tutun (1 Hafta)

Ne Yapacaksınız?

- Her gün yediklerinizi ve içtiklerinizi bir deftere yazın.
- Hangi besinlerin size enerji verdiğini ve hangilerinin yorgun hissettirdiğini not edin.

[illegible]

[illegible]