

WELLNESS DEĞERLENDİRMESİ

Ad Soyad: _____

Tarih: _____

Tipik Günlük Beslenme Düzeni ve Tavsiye Föyü

	Kahvaltı	Öğün Arası	Öğle Yemeği	Öğün Arası	Akşam Yemeği	Gece
Yaklaşık Zaman						
Yediklerim						
İçtiklerim						

Öneriler :