



NHẬT KÝ BODYKEY

Họ & tên:

Ngày:

BỮA SÁNG

7h SÁNG

- ½ lát bánh mì đen
- 1 quả trứng ốp la
- 100g chả lụa
- 1 quả dưa leo
- 1,5 muỗng Protein thực vật

BỮA PHỤ 1

9h SÁNG

- 1 hũ sữa chua không đường

BỮA TRƯA

11h30 SÁNG

- Lưng bát cơm
- 9 con tôm sú hấp
- 10 miếng bí đỏ

BỮA PHỤ 2

3h CHIỀU

- 1 quả táo

BỮA TỐI

6h30 TỐI

- 1 gói BodyKey
- 200ml sữa tách béo
- Lưng bát củ cải luộc
- 10 quả mận/roi

SẢN PHẨM NUTRILITE

- Nutralite Double X, sáng 3 viên, tối 3 viên
- Nutralite Salmon Omega 3, sáng 1 viên, tối 1 viên

NƯỚC



RAU CỦ QUẢ



CHẾ ĐỘ VẬN ĐỘNG

- Chạy bộ 30 phút buổi sáng

GIÁC NGỦ

- Ngủ sâu từ 11h đêm – 6h sáng



NHẬT KÝ BODYKEY

Họ & tên:

Ngày:



BỮA SÁNG

.....
.....
.....
.....
.....
.....

BỮA TRƯA

.....
.....
.....
.....
.....
.....

BỮA TỐI

.....
.....
.....
.....
.....
.....

BỮA PHỤ 1

.....
.....
.....

BỮA PHỤ 2

.....
.....
.....

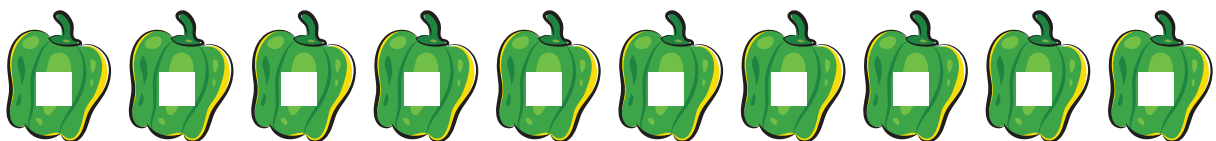
SẢN PHẨM NUTRILITE

.....
.....

NƯỚC



RAU CỦ QUẢ



CHẾ ĐỘ VẬN ĐỘNG

.....
.....

GIÁC NGỦ

.....
.....