Horváth Márta

ügyvezető

(*INBA/PNBA Olimpiai Bajnok, Holland-Német-Magyar Bajnok*)

Életmód és (Hormonális)Táplálkozási Tanácsadó

Sporttáplálkozási és Táplálék kiegészítés Tanácsadó

Mobil: +36 30 552 9229

E-mail: marta.horvath@honu.hu

Web: www.honu.hu

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

1.NAP		
Időpont	Mit ettél és mennyit?	Folyadékfogyasztás (mit és mennyit?)

2.NAP		
Időpont	Mit ettél és mennyit?	Folyadékfogyasztás (mit és mennyit?)

3.NAP		
Időpont	Mit ettél és mennyit?	Folyadékfogyasztás (mit és mennyit?)