

# Étrend nyomkövető



MINDEN AMIT ETTEM, NYALTAM, SZAGOLTAM

*Renner Anikó*

Carnivore Coach  
Vonzó specialista



# HOGYAN HASZNÁLD?

Lehetőséged van eltérni az adott menütől.

Ha pl: sertés helyett halat kívánsz, teljesen rendben van.

Mindenképp írd le pontosan miket ettél, miket ittál és az időpontokat is írd le hozzá!

Cserélgethetsz, vagy eheted ugyanazt, vagy akár egész végig is ugyanazt ha jól esik.

Mivel süttöttél - főztél - ízesítettél azt is jegyezd fel!

# I.. Hét

Reggeli

Ebéd

Vacsora

H

K

SZE

CS

P

SZO

V



# 2. Hét

Reggeli

Ebéd

Vacsora

H

K

SZE

CS

P

SZO

V



# 3. Hét

Reggeli

Ebéd

Vacsora

H

K

SZE

CS

P

SZO

V



# A legnőiesebb döntés néha az, hogy nem magad ellen küzdesz többé

A tested már veled van.  
Szövetséges lett, nem ellenség.  
Most hozd be mellé a gondolataidat is.  
Az érzéseidet.  
A csendben kimondott kérdéseidet.

A blogon pont erről beszélünk –  
őszintén, tabuk nélkül, nőként nőkhöz.

Nem elvárásokkal. Nem tökéletességgel.  
Hanem valósággal. Megkönnyebbüléssel. És szabadsággal.

 [anisbeautyfit.hu](https://anisbeautyfit.hu) – ahol nem csak a tested kap helyet, hanem te is.

 **Jelentkezz be a fiókodba**

Szívvvel, hússal, CarnieGo -val.

Anikó