

# 21 天挑戰日誌

## 第一階段(第1-7天)



姓名 \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

第 \_\_\_\_ 天

|   |  |
|---|--|
| <b>早餐</b><br>時間 _____<br>1杯溫水加半顆檸檬 <input type="checkbox"/><br>1份水果 <input type="checkbox"/><br>1份蛋白質 <input type="checkbox"/><br>3份以上蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <b>早點</b><br>時間 _____<br>1杯水 <input type="checkbox"/><br>1份水果 <input type="checkbox"/> |
|---|--|

其他搭配營養素? \_\_\_\_\_

|   |   |
|---|---|
| <b>午餐</b><br>時間 _____<br>2杯水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>1份好的油脂 <input type="checkbox"/><br>1份水果 <input type="checkbox"/><br>3份以上蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <b>午點</b><br>時間 _____<br>1杯水 <input type="checkbox"/><br>2份以上蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
|---|---|

菊糖、難消化性麥芽纖維  
 其他搭配營養素? \_\_\_\_\_

|  |  |
|--|--|
| <b>晚餐</b><br>時間 _____<br>2杯水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>1份蛋白質 <input type="checkbox"/><br>1份好的油脂 <input type="checkbox"/><br>3份以上蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <b>晚點</b><br>時間 _____<br>1杯水 <input type="checkbox"/><br>1份蔬菜 <input type="checkbox"/> |
|--|--|

朝鮮薊萃取物  
 其他搭配營養素? \_\_\_\_\_

飲水(1杯240毫升的水):           排便:    睡眠 \_\_\_\_\_ 小時數

身心對話: 今天我覺得 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 21 天挑戰日誌

## 第二階段(第8-21天)



姓名 \_\_\_\_\_

日期: \_\_\_\_\_

第 \_\_\_\_ 天

|   |  |
|---|--|
| <b>早餐</b><br>時間 _____<br>2杯水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>1份蛋白質 <input type="checkbox"/><br>1份水果 <input type="checkbox"/><br>3-4份蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <b>早點</b><br>時間 _____<br>1杯蛋白質飲品 <input type="checkbox"/><br><br>蛋白質飲品有和其他食物一起調配飲用嗎?<br>有 <input type="checkbox"/><br>無 <input type="checkbox"/> |
|---|--|

- 綠原酸、綠茶萃取物、鎂       乳清蛋白、大豆蛋白  
 其他搭配營養素? \_\_\_\_\_

|  |  |
|--|--|
| <b>午餐</b><br>時間 _____<br>2杯水 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/><br>1份好的油脂 <input type="checkbox"/><br>1份蛋白質 <input type="checkbox"/><br>1份水果 <input type="checkbox"/><br>3-4份蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <b>午點</b><br>時間 _____<br>二選一<br>2份蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ，或<br>1杯蛋白質飲品搭配30分鐘肌力訓練 <input type="checkbox"/><br><br>蛋白質飲品有和其他食物一起調配飲用嗎?<br>有 <input type="checkbox"/><br>無 <input type="checkbox"/> |
|--|--|

- 綠原酸、綠茶萃取物、鎂       乳清蛋白、大豆蛋白(搭配30分鐘之肌力訓練)  
 其他搭配營養素? \_\_\_\_\_

|  |  |
|--|--|
| <b>晚餐</b><br>時間 _____<br>1杯水 <input type="checkbox"/><br>1份好的油脂 <input type="checkbox"/><br>1份蛋白質 <input type="checkbox"/><br>3-4份蔬菜 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | <b>晚點</b><br>時間 _____<br>二選一<br>1份蔬菜 <input type="checkbox"/> ，或<br>1份蛋白質搭配30分鐘肌力訓練 <input type="checkbox"/> |
|--|--|

- 其他搭配營養素? \_\_\_\_\_

飲水(1杯240毫升的水):

排便:

睡眠 \_\_\_\_\_ 小時數

心肺運動-運動項目: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 分鐘

肌力訓練-運動項目: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ 分鐘

身心對話: 今天我覺得 \_\_\_\_\_

---

---

---