

Easymoven ruokapäiväkirja

Nimi: _____

Päivä		Ruoka, juoma ja sen määrä (rkl,dl,kpl,lautanen,pullo)	Nälän tunne ennen ruokailua
Klo	Paikka	Esim. 1 viipale ruisleipää, voi 1tl, kevyt juusto 1 siivu ja piimää 2dl	0=ei lainkaan nälkä 5=hallitsematon nälkä



Easymove Oy
y-tunnus: 2499873-3
www.easymove.fi

sähköpostit
liikunta@easymove.fi
kuntoutus@easymove.fi

puhelin
Liikuntapalvelut: 020 734 2091
Kuntoutuspalvelut: 020 734 2090

Easymoven ruokapäiväkirja

Nimi: _____

Päivä		Ruoka, juoma ja sen määrä (rkl,dl,kpl,lautanen,pullo)	Nälän tunne ennen ruokailua
Klo	Paikka	Esim. 1 viipale ruisleipää, voi 1tl, kevyt juusto 1 siivu ja piimää 2dl	0=ei lainkaan nälkä 5=hallitsematon nälkä



Easymove Oy
y-tunnus: 2499873-3
www.easymove.fi

sähköpostit
liikunta@easymove.fi
kuntoutus@easymove.fi

puhelin
Liikuntapalvelut: 020 734 2091
Kuntoutuspalvelut: 020 734 2090