**Ruokapäiväkirjatehtävä**

* **Syö ja juo normaalisti**, niin kuin aina teet.
* **Tee päiväkirjaa vähintään kahdelta päivältä**. Valitse kuitenkin sellaiset päivät, jolloin

sinun tulee harrastettua liikuntaa ainakin toisena päivänä

* **Laita ylös kaikki mitä syöt ja juot ja pyri määrittelemään sen sisältämä energia ja ravintoarvot mahdollisimman tarkasti.** Arvio riittää, ei tarvitse ruokaa punnita.
* **Ruokapäivakirjamalli linkkinä (**Vaihtoehtoisesti voit pitää päiväkirjaa wordiin**.**)
  + **Valmis päiväkirja, joka laskee energiat (ilmainen. Jos haluat kaikki toiminnot , rekisteröidy)** <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>
* Voit kirjata päiväkirjaan myös fiilistä, virkeystasoa jne.