{EAT for FUEL}

DKEANFAJI		
WHAT I ATE	MACROS	CALORIES
		••••••
	••••••	••••••
SNACKS {AM}		

WHAT I ATE

DDEAL/FACT

•	•	• •	•••	•	•	• •	•	•	• •	•	•	•	• •	•	•	• •	•	•••	•	•	• •	•	•	•	• •	•	•	• •	•	•	• •	•	•	• •	•	•	• •	•	•	• •	•	• •	•••	•	•	• •	•	• •	• •	•	•	• •	•	•	• •	•
•	•	• •	•••	•	•	• •	•	•	• •	•	•	•	• •	•	•	• •		•	•	•	• •	•	•	•		•	•	• •	•	•	• •	•	•	• •	•	•	• •	•	•	• •	•	• •	• •	•	•	• •	•	• •	• •	•	•	• •	•	•	•••	•
•	•	•		•		•						•	•			•					• •					•		•			•			•			•				•	•		•				•		•		•	•			

LUNCH

WHAT I ATE

.....

SNACKS {PM}

١	٨	/	I	1	Ţ	l	ŀ	Υ.	T	E			

. . .

TH CE THE	
	•••••
	•••••

DINNER

WHAT I ATE

.

	Ш	IT	.	¥		ļ
٦	ΠΙ		the	8	AAA	J

WHAT I DID

.....

.....

. WEIGH IN:

ONFESSIONS

ACHIEVED my GOAL!

TRY MY BEST TOMORROW

MACROS

MACROS

.....

MACROS

.....

ACROS	CALORIES
	••••••
	•••••
	••••••

MACROS

CALORIES

CALORIES

CALORIES

