

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

مثال EXAMPLE _/_/_

Name نام:

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

Breakfast صبح کا ناشتہ

Snack during morning صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا

Lunch دوپہر کا کھانا

Snack during afternoon دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا

Dinner رات کا کھانا

Snack during evening رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا

Any alcohol شراب

Physical Activity جسمانی سرگرمی یا ورزش

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

سوموار Monday _/_/_

نام: _____

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

صبح کا ناشتہ Breakfast

صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during morning

دوپہر کا کھانا Lunch

دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during afternoon

رات کا کھانا Dinner

رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during evening

شراب Any alcohol

جسمانی سرگرمی یا ورزش Physical Activity

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

منگل Tuesday _/_/_

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

صبح کا ناشتہ Breakfast

صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during morning

دوپہر کا کھانا Lunch

دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during afternoon

رات کا کھانا Dinner

رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during evening

شراب Any alcohol

جسمانی سرگرمی یا ورزش Physical Activity

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

بدھ Wednesday _/_/_

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

صبح کا ناشتہ Breakfast

صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during morning

دوپہر کا کھانا Lunch

دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during afternoon

رات کا کھانا Dinner

رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during evening

شراب Any alcohol

جسمانی سرگرمی یا ورزش Physical Activity

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

جمعرات Thursday _/_/_

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

صبح کا ناشتہ Breakfast

صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during morning

دوپہر کا کھانا Lunch

دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during afternoon

رات کا کھانا Dinner

رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during evening

شراب Any alcohol

جسمانی سرگرمی یا ورزش Physical Activity

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

جمعہ Friday _/_/_

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

صبح کا ناشتہ Breakfast

صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during morning

دوپہر کا کھانا Lunch

دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during afternoon

رات کا کھانا Dinner

رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during evening

شراب Any alcohol

جسمانی سرگرمی یا ورزش Physical Activity

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

ہفتہ Saturday _/_/_

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

صبح کا ناشتہ Breakfast

صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during morning

دوپہر کا کھانا Lunch

دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during afternoon

رات کا کھانا Dinner

رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during evening

شراب Anyalcohol

جسمانی سرگرمی یا ورزش Physical Activity

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے

Daily Food and Physical Activity Dairy

روزانہ کی خوراک اور جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں ڈائری

اتوار Sunday __/__/__

Fill in everything you eat or drink. Also try and write in how much you had.

جو کچھ بھی آپ کھاتے یا پیتے ہیں اُسے یہاں لکھیں۔ یہ بھی لکھنے کی کوشش کریں کہ آپ نے کتنا کھایا پیا۔

صبح کا ناشتہ Breakfast

صبح کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during morning

دوپہر کا کھانا Lunch

دوپہر کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during afternoon

رات کا کھانا Dinner

رات کے وقت کے دوران ہلکا پھلکا کھانا Snack during evening

شراب Any alcohol

جسمانی سرگرمی یا ورزش Physical Activity

Write about any extra physical activity you did today

اُس اضافی جسمانی سرگرمی یا ورزش کے بارے میں لکھیں جو آپ نے آج کی ہے