

DuPage Medical Group

WE CARE FOR YOU

# nutrition & fitness journal





## Helping you reach your nutrition and fitness goals.

We developed this guide as a valuable resource for you to use. Please enter your information and make it a part of your daily regimen. As always, we welcome your questions and comments, so please do not hesitate to discuss anything with us.

a healthy active life

### patient information

name  
 address  
 city  
 weight                      date  
 goal weight                      date

### measurements

	present	day 30
date		
upper bust		
under bust		
upper arms		
waist		
hips		
thighs		
calves		
total		
<i>change</i>		



# daily food & exercise diary

	day 1	day 2	day 3	day 4	day 5	day 6	day 7	day 8
breakfast								
snack								
lunch								
snack								
dinner								
snack								
water 8 oz glasses	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8
exercise/ activity								
	day 9	day 10	day 11	day 12	day 13	day 14	day 15	
breakfast								
snack								
lunch								
snack								
dinner								
snack								
water 8 oz glasses	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	
exercise/ activity								





# daily food & exercise diary

	day 16	day 17	day 18	day 19	day 20	day 21	day 22	
breakfast								
snack								
lunch								
snack								
dinner								
snack								
water 8 oz glasses	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	
exercise/ activity								
	day 23	day 24	day 25	day 26	day 27	day 28	day 29	day 30
breakfast								
snack								
lunch								
snack								
dinner								
snack								
water 8 oz glasses	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6 ○ 7 ○ 8
exercise/ activity								



# DuPage Medical Group

WE CARE FOR YOU

---

## ADMINISTRATIVE OFFICE

1100 W. 31st Street, Suite 300

Downers Grove, IL 60515

630 469 9200

[dupagemedicalgroup.com](http://dupagemedicalgroup.com)