

姓名：
性別：
病歷號：
年齡：

國軍花蓮總醫院
全方位健康促進與減肥中心

軍人健保	自費
軍人療護	兵役
軍眷	其他
一般健保	

飲食與運動一周記錄表

日期	時段	飲食項目/運動項目	日期	時段	飲食項目/運動項目
2/22 (填表範例)	早	包子一顆, 紅茶一杯 /慢跑十分鐘		早	
	中	便當一份(約 500 卡)/跳繩十分鐘		中	
	晚	便當一份(約 500 卡)/騎健身腳踏車十分鐘		晚	
	其它	宵夜餅乾一包/健行十分鐘		其它	
	早			早	
	中			中	
	晚			晚	
	其它			其它	
	早			早	
	中			中	
	晚			晚	
	其它			其它	
	早			早	
	中			中	
	晚			晚	
	其它			其它	