Question réflexion – MyFitness Pal

Après une semaine documentée dans un journal sur vos habitudes alimentaires, faites une réflexion sur la consommation des aliments et des macromolécules. Selon vous, est-ce que vous devriez faire des changements à votre routine? Quels sont les domaines qui avaient plus haut pourcentage, le plus bas pourcentage? Quel aliment devriez-vous réduire spécifiquement? Lequel pourriez-vous manger davantage? (150 mots)