

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

GŁÓWNE ZASADY DZIENNICZKA:

- Zapisuj wszystko, co danego dnia zjadłaś/eś i wypitaś/eś - nawet jeśli są to tylko 2 morele czy kawa.
- Zapisuj ilość łyżeczek dodanego cukru.
- Zapisuj czas i miejsce posiłku lub przekąski.
- Spisuj ilości (albo w miarach domowych np. 3 łyżki kaszy, albo gramaturę z opakowania np. 150 g serka wiejskiego). Dopisz także miejsce np. praca, dom, restauracja
- Zapisuj nazwę produktów oraz jeśli znasz – zawartość cukru, tłuszczu
- Oceń poczucie głodu przed danym posiłkiem posługując się skalą 0-5 (0-brak odczucia głodu, 1-coś bym zjadł/a, 2 -lekkie uczucie głodu, 3-dość odczuwalny głód, 4bardzo głodna/y, 5-wilczy głód-byle coś zjeść).
- Bądź wytrwała/y - takie zapisywanie jest męczące, ale przyniesie efekty.
- Nie oszukuj - robisz to w końcu przede wszystkim dla siebie 😊
- Dzienniczek powinien być prowadzony minimum 5 dni
- Jeżeli pojawia się trening też zapisz go w dzienniczku
- Dobrze byłoby opisać także emocje, samopoczucie
- Pierwszą pozycją w dzienniczku będzie „pobudka”, ostatnią pozycją „kładę się spać”.
- Dzienniczek możesz wydrukować i zapisywać ręcznie (przynies go na konsultację) lub prowadzić go w formie elektronicznej i przesłać na dwa dni przed konsultacją.

DZIEŃ	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	LUNCH/OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	DOJADANIE/PŁYNY
DZIEŃ 1						
Godzina/miejsce						
Stopień głodu/ emocje						
DZIEŃ 2						
godzina/miejsce						
Stopień głodu/ emocje						

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	LUNCH/OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	DOJADANIE/PŁYNY
DZIEŃ 3						
godzina/miejsce						
Stopień głodu/ emocje						
DZIEŃ 4						
godzina/miejsce						
Stopień głodu/ emocje						

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	LUNCH/OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	DOJADANIE/PŁYNY
DZIEŃ 5						
godzina/miejsce						
Stopień głodu/ emocje						