

Дневник за гладуване

Дневник с насоки за 30 дни

Хибриден

Създадено с LoomJournals

Как да използвате този дневник

Добре дошли във вашия дневник! Ето няколко съвета, за да извлечете максимума от него:

- 1 Отделяйте няколко минути всеки ден за писане
- 2 Бъдете честни и пишете свободно, без да се съдите
- 3 Опитайте се да пишете по едно и също време всеки ден, за да изградите навик
- 4 Преглеждайте записите си всяка седмица, за да забележите тенденции



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?

ДНЕВНИК ЗА ГЛАДУВАНЕ

Дата _____

Протокол за гладуване: _____

Начало на гладуването: _____

Край на гладуването: _____

Часове на гладуване: _____

Ниво на енергия (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Умствена яснота:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Ниво на глад:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

КАК СЕ ПОЧУВСТВАХ

Опишете цялостното си преживяване -- енергия, настроение, физически усещания по време на гладуването

КАКВО ПРЕКЪСНА ГЛАДУВАНЕТО

Какво ядохте или пихте, за да прекъснете гладуването? Как реагира тялото ви?

ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВА

Какво все още е трудно? Какво се нуждае от повече внимание?