

Хранителен дневник

Дневник с насоки за 30 дни

Таблица / Дневник

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

-
- Попълнете времето и категорията за всяко хранене или закуска (Закуска, Обяд, Вечеря, Междинно хранене)
 - Опишете какво сте яли достатъчно подробно, за да е полезно — 'печена съомга с ориз', а не просто 'вечеря'
 - Запишете размера на порцията в удобна за вас мерна единица (грамове, чаши, шепи)
 - Записвайте калориите като приблизителна оценка — прецизността е по-малко важна от последователността
 - Оценете глада преди хранене по скала 1-10, за да проследите дали ядете от истински глад
 - Отбележете настроението или емоционалното си състояние, за да идентифицирате модели на емоционално хранене



Сканирайте за подробно ръководство как да използвате този дневник

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК

ХРАНИТЕЛЕН ДНЕВНИК