


Jídelní deník



Řízený deník na 30 dní



Tabulka / Záznam

Vytvořeno pomocí LoomJournals

Jak používat tento deník

Vítejte ve svém deníku! Zde je několik tipů, jak z něj získat maximum:

- 1 Každý den si vyhradte několik minut na psaní
- 2 Buďte upřímní a pište svobodně bez sebekritiky
- 3 Snažte se psát každý den ve stejnou dobu, abyste si vytvořili návyk
- 4 Každý týden si své záznamy projděte a všimněte si vzorců

-
- Vyplňte čas a kategorii pro každé jídlo nebo svačinu (snídaně, oběd, večeře, svačina)
 - Popište, co jste jedli, dostatečně podrobně — "grilovaný losos s rýží", ne jen "večeře"
 - Zaznamenejte velikost porce v jednotkách, které vám vyhovují (gramy, hrnky, hrsti)
 - Zapište odhad kalorií — přesnost je méně důležitá než konzistence
 - Před jídlem ohodnoťte hlad na stupnici 1–10, abyste sledovali, zda jíte ze skutečného hladu
 - Poznamenejte si náladu nebo emoční stav pro identifikaci emočního přejídání
 - Týdně si projděte záznamy: hledejte trendy v hladu, náladě a načasování jídel



Naskenujte pro podrobný návod, jak tento deník používat

