


Fastejournal



En 30-dages guidet dagbog



Hybrid

Skabt med LoomJournals

Sådan bruger du denne dagbog

Velkommen til din dagbog! Her er nogle tips til at få mest muligt ud af den:

- 1 Sæt et par minutter af hver dag til at skrive
- 2 Vær ærlig og skriv frit uden at dømme
- 3 Prøv at skrive på samme tidspunkt hver dag for at opbygge en vane
- 4 Gennemgå dine noter ugentligt for at opdage mønstre



Scan for en detaljeret guide til, hvordan du bruger denne dagbog

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)

Dato: _____

Fasteprotokol: _____

Fastestart: _____

Fasteslut: _____

Fastetimer: _____

Energiniveau (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhed:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sultgrad:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte mig (beskriv din samlede oplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under fast...)

Hvad brød fasten (hvad spiste eller drak du for at bryde fasten? hvordan reagerede din krop?)

Udfordringer (hvad er stadig svært? hvad kræver mere opmærksomhed?)
