

---



# Maddagbog

---



En 30-dages guidet dagbog



Tabel / Log

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

- 
- Udfyld tidspunkt og kategori for hvert måltid eller snack (morgenmad, frokost, aftensmad, snack)
  - Beskriv, hvad du spiste detaljeret nok til at være nyttigt — 'grillet laks med ris' ikke bare 'aftensmad'
  - Log portionsstørrelse i en enhed, der fungerer for dig (gram, kopper, handfulde)
  - Registrer kalorietallet som et estimat — præcision betyder mindre end konsistens
  - Vurder sult for spisning på en 1-10-skala for at spore, om du spiser af ægte sult
  - Noter dit humor eller følelsesmaessige tilstand for at identificere følelsesmaessige spisemonstre



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



























































