

Ημερολόγιο Νηστειας

Καθοδηγούμενο Ημερολόγιο 30 Ημερών

Υβριδικό

Δημιουργήθηκε με LoomJournals

Πώς να Χρησιμοποιήσετε αυτό το Ημερολόγιο

Καλώς ήρθατε στο ημερολόγιό σας! Ακολουθούν μερικές συμβουλές για να αξιοποιήσετε στο έπακρο:

- 1 Αφιερώστε λίγα λεπτά κάθε μέρα για να γράψετε
- 2 Να είστε ειλικρινείς και γράψτε ελεύθερα χωρίς κριτική
- 3 Προσπαθήστε να γράφετε την ίδια ώρα κάθε μέρα για να δημιουργήσετε μια συνήθεια
- 4 Ανασκοπήστε τις καταχωρήσεις σας εβδομαδιαία για να εντοπίσετε μοτίβα



Σαρώστε για αναλυτικό οδηγό χρήσης αυτού του ημερολογίου

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκολλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σωμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκολλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκολλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκολλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκολλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθήσεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ

Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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

ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκολλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σωμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθήσεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σωμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθήσεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεία:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι εφάγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΝΗΣΤΕΙΑΣ



Ημερομηνία _____

Πρωτοκόλλο νηστείας: _____

Εναρξη νηστείας: _____

Ληξη νηστείας: _____

Ωρες νηστείας: _____

Επίπεδο ενέργειας (1-10):

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

Πνευματική διαυγεια:

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

Επίπεδο πείνας:

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



ΠΩΣ ΕΝΙΩΣΑ

Περιέγραψε τη συνολική εμπειρία σου -- ενεργεια, διαθεση, σωματικές αισθησεις κατά τη διάρκεια της νηστείας

ΤΙ ΕΣΠΑΣΕ ΤΗ ΝΗΣΤΕΙΑ

Τι έφαγες ή ήπιες για να σπάσεις τη νηστεία; Πως αντεδρασε το σώμα σου;

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ

Τι είναι ακόμα δύσκολο; Τι χρειάζεται περισσότερη προσοχή;