


Paastopäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Yhdistelmä

Luotu LoomJournals-palvelulla

Kuinka käyttää tätä päiväkirjaa

Tervetuloa päiväkirjasi pariin! Tässä muutamia vinkkejä, joilla saat siitä parhaan hyödyn:

- 1 Varaa muutama minuutti joka päivä kirjoittamiseen
- 2 Ole rehellinen ja kirjoita vapaasti arvostelematta
- 3 Yritä kirjoittaa samaan aikaan joka päivä tavan muodostamiseksi
- 4 Käy merkintäsi läpi viikoittain havaitaksesi toistuvia kaavoja



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui (kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)

Millä katkaisin paaston (mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)

Haasteet (mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui (kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)

Millä katkaisin paaston (mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)

Haasteet (mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*

Päivämäärä: _____

Paastoprotokolla: _____

Paaston alku: _____

Paaston loppu: _____

Paastotunnit: _____

Energiataso (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Henkinen selkeys:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nälän taso:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Miltä minusta tuntui *(kuvaile kokonaiskokemustasi — energia, mieliala, fyysiset tuntemukset paaston ai...)*

Millä katkaisin paaston *(mitä söit tai joit katkaistaksesi paaston? miten kehosi reagoi?)*

Haasteet *(mikä on vielä vaikeaa? mikä vaatii lisää huomiota?)*