


Ruokapäiväkirja



30 päivän ohjattu päiväkirja



Taulukko / Loki



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

-
- Täytä aika ja kategoria jokaiselle aterialle tai välipalalle (Aamiainen, Lounas, Päivällinen, Välipala)
 - Kuvaile mitä söit riittävän tarkasti ollaksesi hyödyllinen — 'grillattua lohta riisillä' eikä pelkkä 'päivällinen'
 - Kirjaa annoskoko sinulle sopivassa yksikössä (grammaa, kuppia, kourallisia)
 - Kirjaa kalorimäärä arviona — tarkkuus on vähemmän tärkeää kuin johdonmukaisuus
 - Arvioi nälkä ennen syömistä asteikolla 1-10 seurataksesi syötkö aidosta nälästä
 - Kirjaa mielialasi tai tunnetilasi tunnistaaksesi tunneperäisen syömisen kaavoja
 - Tarkastele viikoittain: etsi trendejä nälässä, mielialassa ja ateria-ajoituksessa



Skannaa saadaksesi yksityiskohtaisen oppaan tämän päiväkirjan käyttöön

