

Dyornal ng Pagkain

Isang 30-Araw na Gabay na Journal

Talahanayan / Talaan

Ginawa gamit ang LoomJournals

Paano Gamitin ang Journal na Ito

Maligayang pagdating sa iyong journal! Narito ang ilang tip para masulit ito:

- 1 Maglaan ng ilang minuto bawat araw para magsulat
- 2 Maging tapat at sumulat nang malaya nang walang paghatol
- 3 Subukang magsulat sa parehong oras araw-araw para maging ugali
- 4 Suriin ang iyong mga entry linggu-linggo para mapansin ang mga pattern

-
- Punan ang oras at kategorya para sa bawat kain o meryenda (Almusal, Tanghalian, Hapunan, Meryenda)
 - Ilarawan kung ano ang kinain mo nang may sapat na detalye upang maging kapaki-pakinabang -- 'grilled salmon na may kanin' hindi lamang 'hapunan'
 - I-log ang laki ng porsyon sa unit na gumagana para sa iyo (gramo, tasa, dakot)
 - Itala ang bilang ng calorie bilang tantiya -- mas mahalaga ang pagkakapare-pareho kaysa katumpakan
 - I-rate ang gutom bago kumain sa 1-10 scale upang subaybayan kung kumakain ka ba dahil sa tunay na gutom
 - Itala ang iyong mood o emosyonal na kalagayan upang matukoy ang mga pattern ng emosyonal na pagkain
 - Suriin lingguhan: tumingin ng mga trend sa gutom, mood, at oras ng kain



I-scan para sa detalyadong gabay kung paano gamitin ang journal na ito



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN



DYORNAL NG PAGKAIN