

---



# Dnevnik posta

---

Vođeni dnevnik od 30 dana



Hibrid

Izrađeno pomoću LoomJournals

---

# Kako koristiti ovaj dnevnik

---

Dobrodošli u svoj dnevnik! Evo nekoliko savjeta kako da ga najbolje iskoristite:

- 1 Svaki dan odvojite nekoliko minuta za pisanje
- 2 Budite iskreni i pišite slobodno bez prosuđivanja
- 3 Pokušajte pisati u isto vrijeme svaki dan kako biste izgradili naviku
- 4 Pregledajte svoje zapise tjedno kako biste uočili obrasce



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta:

\_\_\_\_\_

Početak posta:

\_\_\_\_\_

Kraj posta:

\_\_\_\_\_

Sati posta:

\_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta:

\_\_\_\_\_

Početak posta:

\_\_\_\_\_

Kraj posta:

\_\_\_\_\_

Sati posta:

\_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta:

\_\_\_\_\_

Početak posta:

\_\_\_\_\_

Kraj posta:

\_\_\_\_\_

Sati posta:

\_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mentalna jasnoća: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Razina gladi: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Protokol posta: \_\_\_\_\_

Početak posta: \_\_\_\_\_

Kraj posta: \_\_\_\_\_

Sati posta: \_\_\_\_\_

Razina energije (1-10):

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Mentalna jasnoća:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

Razina gladi:

1  2  3  4  5  6  7  8  9  10



**Kako sam se osjećao/la** (opišite svoje ukupno iskustvo - energija, raspoloženje, fizički osjeti tijekom post...)

---

---

---

---

**Čime sam prekinuo/la post** (što ste jeli ili pili da prekinete post? kako je vaše tijelo reagiralo?)

---

---

---

---

**Izazovi** (što je još uvijek teško? što treba više pažnje?)

---

---

---

---