


Dnevnik prehrane



Vođeni dnevnik od 30 dana



Tablica / Evidencija



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

-
- Unesite vrijeme i kategoriju za svaki obrok ili međuobrok (Doručak, Ručak, Večera, Međuobrok)
 - Opišite što ste jeli dovoljno detaljno da bude korisno - 'grilovani losos s rizom' a ne samo 'vecera'
 - Zabilježite veličinu porcije u jedinici koja vam odgovara (grami, salice, sake)
 - Zabilježite broj kalorija kao procjenu - preciznost je manje važna od dosljednosti
 - Ocijenite glad prije jela na ljestvici 1-10 kako biste pratili jedete li iz prave gladi
 - Zabilježite raspoloženje ili emocionalno stanje kako biste identificirali obrasce emocionalnog jedenja
 - Pregledajte tjedno: tražite trendove u gladi, raspoloženju i rasporedu obroka



Skenirajte za detaljan vodič o korištenju ovog dnevnika

