


Étkezési Napló



30 napos vezetett napló



Táblázat / Napló



Készült a Loomjournals segítségével

Hogyan használd ezt a naplót

Üdvözlünk a naplódban! Íme néhány tipp, hogy a legtöbbet hozd ki belőle:

- 1 Szánj naponta néhány percet az írásra
- 2 Légy őszinte és írd szabadon, ítélezés nélkül
- 3 Próbáld minden nap ugyanabban az időben írni, hogy szokássá váljon
- 4 Hetente tekintsd át a bejegyzéseidet, hogy észrevedd a mintákat

-
- Töltsd ki az időpontot és a kategóriát minden étkezéshez vagy nassoláshoz (Reggeli, Ebéd, Vacsora, Snack)
 - Írd le, mit ettél elég részletesen ahhoz, hogy hasznos legyen — 'grillezett lazac rizzsel' nem csak 'vacsora'
 - Jegyezd fel az adagméretet egy neked megfelelő egységben (gramm, csésze, marék)
 - Rögzítsd a kalóriaszámot becslésként — a pontosság kevésbé fontos, mint a következetesség
 - Értékelj az éhséget evés előtt 1-10 skálán, hogy nyomon kövesd, valódi éhségből eszel-e
 - Jegyezd fel a hangulatodat vagy érzelmi állapotodat az érzelmi evési minták azonosításához



