

---



# Jurnal Makanan

---



Jurnal Terpandu 30 Hari



Tabel / Log

Dibuat dengan LoomJournals

---

# Cara Menggunakan Jurnal Ini

---

Selamat datang di jurnalmu! Berikut beberapa tips agar kamu mendapatkan manfaat maksimal:

- 1 Sisihkan beberapa menit setiap hari untuk menulis
- 2 Jujur dan tulislah dengan bebas tanpa menghakimi
- 3 Cobalah menulis di waktu yang sama setiap hari agar menjadi kebiasaan
- 4 Tinjau kembali catatanmu setiap minggu untuk menemukan pola

- 
- Isi waktu dan kategori untuk setiap makanan atau camilan (Sarapan, Makan Siang, Makan Malam, Camilan)
  - Jelaskan apa yang Anda makan dengan cukup detail agar berguna — 'salmon panggang dengan nasi' bukan hanya 'makan malam'
  - Catat ukuran porsi dalam satuan yang sesuai untuk Anda (gram, gelas, genggam)
  - Catat jumlah kalori sebagai perkiraan — ketepatan kurang penting dibanding konsistensi
  - Nilai rasa lapar sebelum makan pada skala 1-10 untuk melacak apakah Anda makan karena lapar sebenarnya
  - Catat suasana hati atau keadaan emosional Anda untuk mengidentifikasi pola makan emosional



Pindai untuk panduan lengkap cara menggunakan jurnal ini



























































