

Pasninko dienoraštis

30 dienų vadovaujamas dienoraštis

Mišrus

Sukurta su LoomJournals

Kaip naudotis šiuo dienoraščiu

Sveiki atvykę į savo dienoraštį! Štai keli patarimai, kaip išnaudoti jį kuo geriau:

- 1 Kasdien skirkite kelias minutes rašymui
- 2 Būkite sąžiningi ir rašykite laisvai, neteisdami savęs
- 3 Stenkitės rašyti tuo pačiu metu kiekvieną dieną, kad susiformuotų įprotis
- 4 Kas savaitę peržiūrėkite savo įrašus, kad pastebėtumėte dėsningumus



Nuskenaukite, kad gautumėte išsamų šio dienoraščio naudojimo vadovą

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolai: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sūnku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?

PASNINKO DIENORAŠTIS



Data _____

Badavimo protokolas: _____

Badavimo pradžia: _____

Badavimo pabaiga: _____

Pasninko valandos: _____

Energijos lygis (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Protinis aiškumas:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Alkio lygis:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAIP JAUČIAUSI

Apibūdinkite savo bendrą patirtį – energiją, nuotaiką, fizinius pojūčius badavimo metu

KUO NUTRAUKIAU BADAVIMĄ

Ką valgėte ar gėrėte nutraukdami badavimą? Kaip reagavo jūsų kūnas?

IŠŠŪKIAI

Kas vis dar sunku? Kam reikia daugiau dėmesio?