


Fastedagbok



En 30-dagers veiledet dagbok



Hybrid

Laget med LoomJournals

Slik bruker du denne dagboken

Velkommen til dagboken din! Her er noen tips for å få mest mulig ut av den:

- 1 Sett av noen minutter hver dag til å skrive
- 2 Vær ærlig og skriv fritt uten å dømme deg selv
- 3 Prøv å skrive til samme tid hver dag for å bygge en vane
- 4 Gå gjennom notatene dine ukentlig for å oppdage mønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll:

Fastestart:

Fasteslutt:

Fastetimer:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)

Dato: _____

Fasteprotokoll: _____

Fastestart: _____

Fasteslutt: _____

Fastetimer: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sulthetsnivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvordan jeg følte meg (beskriv din samlede opplevelse — energi, humør, fysiske fornemmelser under f...)

Hva brøt fasten (hva spiste eller drakk du for å bryte fasten? hvordan reagerte kroppen din?)

Utfordringer (hva er fortsatt vanskelig? hva trenger mer oppmerksomhet?)
