

---



# Matdagbok

---



En 30-dagers veiledet dagbok



Tabell / Logg

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

- 
- Fyll ut tidspunkt og kategori for hvert måltid eller mellommåltid (Frokost, Lunsj, Middag, Mellommåltid)
  - Beskriv hva du spiste med nok detaljer til å være nyttig — 'grillet laks med ris' ikke bare 'middag'
  - Loggfør porsjonsstørrelse i en enhet som fungerer for deg (gram, kopper, never)
  - Registrer kaloriinnhold som et estimat — presisjon betyr mindre enn konsistens
  - Vurder sult før du spiser på en skala fra 1-10 for å spore om du spiser av ekte sult
  - Noter humøret eller den emosjonelle tilstanden din for å identifisere emosjonelle spisemønstre



Skann for en detaljert guide om hvordan du bruker denne dagboken



























































