


Jurnal de post



Jurnal ghidat de 30 zile



Hibrid

Creat cu LoomJournals

Cum să folosești acest jurnal

Bine ai venit la jurnalul tău! Iată câteva sfaturi pentru a profita la maximum de el:

- 1 Rezervă-ți câteva minute în fiecare zi pentru a scrie
- 2 Fii sincer și scrie liber, fără a te judeca
- 3 Încearcă să scrii la aceeași oră în fiecare zi pentru a-ți forma un obicei
- 4 Recitește-ți însemnările săptămânal pentru a observa tipare



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit *(descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)*

Cu ce am rupt postul *(ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)*

Provocări *(ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)*

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit *(descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)*

Cu ce am rupt postul *(ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)*

Provocări *(ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)*

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)

Data: _____

Protocol de post: _____

Începutul postului: _____

Sfârșitul postului: _____

Ore de post: _____

Nivel de energie (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Claritate mentală: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nivel de foame: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cum m-am simțit (descrie experiența ta generală — energie, dispoziție, senzații fizice în timpul postului)

Cu ce am rupt postul (ce ai mâncat sau băut pentru a rupe postul? cum a reacționat corpul tău?)

Provocări (ce este încă dificil? ce are nevoie de mai multă atenție?)
