


Jurnal Alimentar



Jurnal ghidat de 30 zile



Tabel / Registru



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

-
- Completează ora și categoria pentru fiecare masă sau gustare (Mic dejun, Prânz, Cină, Gustare)
 - Descrie ce ai mâncat suficient de detaliat pentru a fi util - 'somon la grătar cu orez' nu doar 'cina'
 - Înregistrează dimensiunea porției într-o unitate care funcționează pentru tine (grame, căni, pumni)
 - Notează numărul de calorii ca estimare - precizia contează mai puțin decât consecvența
 - Evaluează foamea înainte de a mânca pe o scală de la 1 la 10 pentru a urmări dacă mănânci din foame reală
 - Notează dispoziția sau starea emoțională pentru a identifica tiparele de alimentație emoțională



Scanează pentru un ghid detaliat despre cum să folosești acest jurnal

