


Дневник голодания



Дневник на 30 дней



Гибрид

Создано в LoomJournals

Как использовать этот дневник

Добро пожаловать в ваш дневник! Вот несколько советов для максимальной пользы:

- 1 Выделяйте несколько минут каждый день для записей
- 2 Будьте честны и пишите свободно, без самокритики
- 3 Старайтесь писать в одно и то же время для формирования привычки
- 4 Просматривайте записи еженедельно, чтобы замечать закономерности



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)

Дата: _____

Протокол голодания: _____

Начало голодания: _____

Конец голодания: _____

Часов голодания: _____

Уровень энергии (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ясность ума: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Уровень голода: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Как я себя чувствовал(а) (опишите общее самочувствие — энергия, настроение, физические ощу...

Чем прервал(а) пост (что вы съели или выпили, чтобы прервать пост? как отреагировал организм?)

Трудности (что ещё сложно? что требует больше внимания?)
