

---



# Дневник питания

---



Дневник на 30 дней





Таблица / Журнал

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

- 
- Укажите время и категорию каждого приёма пищи или перекуса (Завтрак, Обед, Ужин, Перекус)
  - Опишите, что вы съели, достаточно подробно — «запечённый лосось с рисом», а не просто «ужин»
  - Запишите размер порции в удобных единицах (граммы, стаканы, горсти)
  - Внесите примерное количество калорий — важна последовательность, а не точность
  - Оцените голод перед едой по шкале 1-10, чтобы понять, едите ли вы из настоящего голода
  - Отметьте настроение или эмоциональное состояние для выявления эмоционального переедания
  - Анализируйте записи еженедельно: ищите закономерности в голоде, настроении и времени приёмов пищи



Отсканируйте для подробного руководства по этому дневнику





















## Дневник питания

Время	Категория	Описание	Размер порции	Калории	Уровень голода	Настроение (1-10)	Заметки







## Дневник питания

Время	Категория	Описание	Размер порции	Калории	Уровень голода	Настроение (1-10)	Заметки











## Дневник питания

Время	Категория	Описание	Размер порции	Калории	Уровень голода	Настроение (1-10)	Заметки



## Дневник питания

Время	Категория	Описание	Размер порции	Калории	Уровень голода	Настроение (1-10)	Заметки







## Дневник питания

Время	Категория	Описание	Размер порции	Калории	Уровень голода	Настроение (1-10)	Заметки

## Дневник питания

Время	Категория	Описание	Размер порции	Калории	Уровень голода	Настроение (1-10)	Заметки



