


Jedálnicky denník



30-dňový sprievodný denník



Tabuľka / Záznam

Vytvorené pomocou LoomJournals

Ako používať tento denník

Vitajte vo svojom denníku! Tu je niekoľko tipov, ako z neho vyťažiť čo najviac:

- 1 Každý deň si vyhradte niekoľko minút na písanie
- 2 Buďte úprimní a píšete slobodne bez posudzovania
- 3 Skúste písať každý deň v rovnakom čase, aby ste si vytvorili návyk
- 4 Každý týždeň si prečítajte svoje záznamy a všimajte si vzorce

-
- Vypíšte čas a kategóriu každého jedla alebo občerstvenia (Ranajky, Obed, Vecera, Občerstvenie)
 - Opíšte, čo ste jedli dostatočne podrobne, aby to bolo užitočné - 'grilovaný losos s ryžou', nie len 'vecera'
 - Zaznamenajte veľkosť porcie v jednotke, ktorá vám vyhovuje (gramy, salky, hrste)
 - Zaznamenajte počet kalórií ako odhad - presnosť je menej dôležitá ako konzistentnosť
 - Ohodnotte hlad pred jedlom na stupnici 1-10, aby ste sledovali, či jete zo skutočného hladu
 - Zaznamenajte svoju náladu alebo emocionálny stav na identifikáciu vzorcov emocionálneho jedenia



Naskenujte pre podrobný návod na používanie tohto denníka

