

Dnevnik posta

Vodeni dnevnik za 30 dni

Mešano

Ustvarjeno z LoomJournals

Kako uporabljati ta dnevnik

Dobrodošli v svojem dnevniku! Tukaj je nekaj nasvetov, kako ga kar najbolje izkoristiti:

- 1 Vsak dan si vzemite nekaj minut za pisanje
- 2 Bodite iskreni in pišite svobodno, brez obsojanja
- 3 Poskusite pisati vsak dan ob istem času, da si ustvarite navado
- 4 Tedensko preglejte svoje zapise, da opazite vzorce



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

KAKO SEM SE POČUTIL*Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA

Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

KAKO SEM SE POČUTIL*Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA

Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

KAKO SEM SE POČUTIL*Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

KAKO SEM SE POČUTIL*Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



KAKO SEM SE POČUTIL

Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom

S ČIM SEM PREKINIL POST

Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?

IZZIVI

Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

KAKO SEM SE POČUTIL*Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*

DNEVNIK POSTA



Datum _____

Protokol posta: _____

Začetek posta: _____

Konec posta: _____

Ure posta: _____

Raven energije (1-10):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Mentalna jasnost:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Raven lakote:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

**KAKO SEM SE POČUTIL***Opišite svojo celotno izkušnjo -- energija, razpoloženje, fizični občutki med postom***S ČIM SEM PREKINIL POST***Kaj ste jedli ali pili ob prekinitvi posta? Kako se je vaše telo odzvalo?***IZZIVI***Kaj je še vedno težko? Kaj potrebuje več pozornosti?*