

Dnevnik prehrane

Vodeni dnevnik za 30 dni

Tabela / Dnevnik

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

-
- Izpolnite čas in kategorijo za vsak obrok ali prigrizek (zajtrk, kosilo, večerja, prigrizek)
 - Opišite, kaj ste jedli, dovolj podrobno, da je uporabno -- 'pečen losos z rižem' in ne le 'večerja'
 - Zabeležite velikost porcije v enoti, ki vam ustreza (grami, skodelice, prgišča)
 - Zabeležite število kalorij kot oceno -- natančnost je manj pomembna od doslednosti
 - Pred jedjo ocenite lakoto na lestvici 1--10, da spremljate, ali jeste iz prave lakote
 - Zabeležite razpoloženje ali čustveno stanje za prepoznavanje vzorcev čustvenega prehranjevanja
 - Tedenski pregled: poiščite trende v lakoti, razpoloženju in času obrokov



Skenirajte za podroben vodnik o uporabi tega dnevnika



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE

[illegible]



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE

[illegible]



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE

[illegible]



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE



DNEVNIK PREHRANE

[illegible]