


Дневник исхране



Вођени дневник за 30 дана



Табела / Евиденција



Креирано помоћу LoomJournals

Како користити овај дневник

Добродошли у свој дневник! Ево неколико савета како да га најбоље искористите:

- 1 Одвојте неколико минута сваког дана за писање
- 2 Будите искрени и пишите слободно без осуђивања
- 3 Покушајте да пишете у исто време сваког дана како бисте изградили навику
- 4 Прегледајте своје записе недељно да бисте уочили обрасце

-
- Упишите време и категорију за сваки оброк или ужину (доручак, ручак, вечера, ужина)
 - Опишите шта сте јели довољно детаљно да буде корисно -- 'печени лосос са пиринчем', не само 'вечера'
 - Забележите величину порције у јединици која вам одговара (грами, шоље, шаке)
 - Запишите број калорија као процену -- прецизност је мање важна од доследности
 - Оцените глад пре јела на скали од 1 до 10 да бисте пратили да ли једете из праве глади
 - Забележите расположење или емоционално стање да бисте идентификовали обрасце емоционалног једења



Скенирајте за детаљан водич о коришћењу овог дневника

