


Fastningsjournal



En 30-dagars guidad dagbok



Hybrid

Skapad med LoomJournals

Hur du använder den här dagboken

Välkommen till din dagbok! Här är några tips för att få ut det mesta av den:

- 1 Avsätt några minuter varje dag för att skriva
- 2 Var ärlig och skriv fritt utan att döma dig själv
- 3 Försök att skriva vid samma tid varje dag för att bygga en vana
- 4 Läs igenom dina anteckningar varje vecka för att lägga märke till mönster



Skanna för en detaljerad guide om hur du använder den här dagboken

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll: _____

Fastans start: _____

Fastans slut: _____

Fastatimmar: _____

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

Datum: _____

Fastprotokoll:

Fastans start:

Fastans slut:

Fastatimmar:

Energinivå (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mental klarhet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hungernivå:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Hur jag kände mig (beskriv din övergripande upplevelse — energi, humör, fysiska förnimmelser under fa...)

Vad som bröt fastan (vad åt eller drack du för att bryta din fasta? hur svarade din kropp?)

Utmaningar (vad är fortfarande svårt? vad behöver mer uppmärksamhet?)

