


Журнал голодування



Щоденник з вправами на 30 днів



Гібридний



Створено за допомогою LoomJournals

Як користуватися цим щоденником

Ласкаво просимо до вашого щоденника! Ось кілька порад, щоб отримати від нього максимум користі:

- 1 Виділяйте кілька хвилин щодня для записів
- 2 Будьте чесними та пишіть вільно, без осуду
- 3 Намагайтеся писати в один і той самий час щодня, щоб сформувати звичку
- 4 Переглядайте свої записи щотижня, щоб помічати закономірності



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)

Дата: _____

Протокол голодування: _____

Початок голодування: _____

Кінець голодування: _____

Години голодування: _____

Рівень енергії (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ментальна ясність:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Рівень голоду:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Як я почувався (опишіть свій загальний досвід -- енергія, настрій, фізичні відчуття під час голодува...)

Чим перервав голодування (що ви з'їли або випили, щоб перервати голодування? як відреагувал...)

Виклики (що ще складно? що потребує більше уваги?)
