




Журнал харчування



Щоденник з вправами на 30 днів



Таблиця / Журнал

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

-
- Заповніть час та категорію для кожного прийому їжі або перекусу (Сніданок, Обід, Вечеря, Перекус)
 - Опишіть, що ви їли, достатньо детально - 'лосось на грилі з рисом', а не просто 'вечеря'
 - Зафіксуйте розмір порції в зручних одиницях (грами, чашки, жмені)
 - Запишіть калорійність як оцінку - точність менш важлива, ніж послідовність
 - Оцініть голод перед їжею за шкалою 1-10, щоб відстежувати, чи їсте ви від справжнього голоду
 - Зазначте настрій або емоційний стан для виявлення закономірностей емоційного переїдання



Скануйте для детального посібника з використання цього щоденника

