


Nhật Ký Nhịn Ăn



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Kết hợp



Được tạo bởi LoomJournals

Cách sử dụng nhật ký này

Chào mừng bạn đến với nhật ký của mình! Dưới đây là một số mẹo để tận dụng tối đa:

- 1 Dành vài phút mỗi ngày để viết
- 2 Hãy thành thật và viết tự do, không phán xét
- 3 Cố gắng viết vào cùng một thời điểm mỗi ngày để tạo thói quen
- 4 Xem lại các bài viết hàng tuần để nhận ra các xu hướng



Quét mã để xem hướng dẫn chi tiết cách sử dụng nhật ký này

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)

Ngày: _____

Phương pháp nhịn ăn: _____

Bắt đầu nhịn ăn: _____

Kết thúc nhịn ăn: _____

Số giờ nhịn ăn: _____

Mức năng lượng (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sự minh mẫn tinh thần:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mức đói:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Cảm giác của tôi (mô tả trải nghiệm chung của bạn — năng lượng, tâm trạng, cảm giác cơ thể trong quá ...)

Món phá nhịn (bạn đã ăn hoặc uống gì để phá nhịn? cơ thể phản ứng như thế nào?)

Thách thức (điều gì vẫn còn khó khăn? điều gì cần chú ý hơn?)
