

---



# Nhật Ký Ăn Uống

---



Nhật ký có hướng dẫn 30 ngày



Bảng / Nhật trình



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

- 
- Điền thời gian và loại bữa cho mỗi bữa ăn hoặc bữa phụ (Bữa sáng, Bữa trưa, Bữa tối, Bữa phụ)
  - Mô tả những gì bạn ăn đủ chi tiết để hữu ích — 'cá hồi nướng với cơm' không chỉ là 'bữa tối'
  - Ghi lại khẩu phần bằng đơn vị phù hợp với bạn (gam, cốc, nắm tay)
  - Ghi calo ước tính — sự chính xác ít quan trọng hơn sự nhất quán
  - Đánh giá mức đói trước khi ăn trên thang 1-10 để theo dõi bạn có ăn vì đói thực sự hay không
  - Ghi lại tâm trạng hoặc trạng thái cảm xúc để nhận diện thói quen ăn theo cảm xúc
  - Xem lại hàng tuần: tìm xu hướng về mức đói, tâm trạng và thời gian bữa ăn



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



























































