


断食日记

30 天引导式日记



混合格式



由 LoomJournals 制作

如何使用本日记

欢迎使用您的日记！以下是一些帮助您充分利用它的建议：

- 1 每天留出几分钟时间来书写
- 2 真诚地、自由地书写，不要自我评判
- 3 尝试每天在同一时间书写，养成习惯
- 4 每周回顾自己的日记，发现规律



扫描获取本日记的详细使用指南

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案:

断食开始:

断食结束:

断食时长:

精力水平 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

思维清晰度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

饥饿程度:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)

日期: _____

断食方案: _____

断食开始: _____

断食结束: _____

断食时长: _____

精力水平 (1-10): (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

思维清晰度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

饥饿程度: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)



我的感受 (描述你的整体感受——断食期间的能量、情绪和身体感觉)

用什么开食 (你用什么食物或饮品结束断食的? 身体反应如何?)

挑战 (什么仍然困难? 什么需要更多关注?)
