


饮食日记



30 天引导式日记



表格 / 日志



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

-
- 填写每餐或零食的时间和类别（早餐、午餐、晚餐、零食）
 - 详细描述您吃了什么——'烤三文鱼配米饭'而不只是'晚餐'
 - 用适合您的单位记录份量大小（克、杯、一把）
 - 记录卡路里估算——一致性比精确性更重要
 - 在1-10量表上评估进食前的饥饿感，追踪是否出于真正的饥饿进食
 - 记录您的情绪状态以识别情绪性进食模式
 - 每周回顾：寻找饥饿感、情绪和进餐时间的趋势



扫描获取本日记的详细使用指南

