

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

data i pora posiłku	posiłek produkty i porcje	wypite płyny i ilość	czas trwania posiłku	czynności towarzyszące	towarzyszące emocje	własny komentarz

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

data i pora posiłku	Posiłek produkty i porcje	wypite płyny i ilość	czas trwania posiłku	czynności towarzyszące	towarzyszące emocje	własny komentarz

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

data i pora posiłku	Posiłek produkty i porcje	wypite płyny i ilość	czas trwania posiłku	czynności towarzyszące	towarzyszące emocje	własny komentarz

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Zasady wypełniania dzienniczka:

1. Przez 3 dni spisuj co zjadłeś i wypięs w ciągu całej doby. Najlepiej żeby były to 2 dni między poniedziałkiem a piątkiem i 1 dzień weekendowy.
2. Spisuj skład posiłków na bieżąco, inaczej zapomnisz co i ile zjadłeś. Nie zapomnij o przekąskach, które pojawiają się między posiłkami!
3. Postaraj się określić porcje zjadanych produktów. Mogą to być miary domowe (kromka, łyżka itp.) lub gramatura jeśli ją znasz (np. 150g jogurtu).
4. Obserwuj siebie i swoje zachowania żywieniowe. Zastanów się czy wpływają na nie Twoje emocje. Jeśli nie chcesz to nie uzupełniaj kolumny gdzie mowa o emocjach i odczuciach, ale pomyśl jakie są zależności między Twoim nastrojem a wybieranymi produktami.

DIETETYK
Robert Lipert
dietetykrobertlipert@gmail.com
tel.: 792 450 650