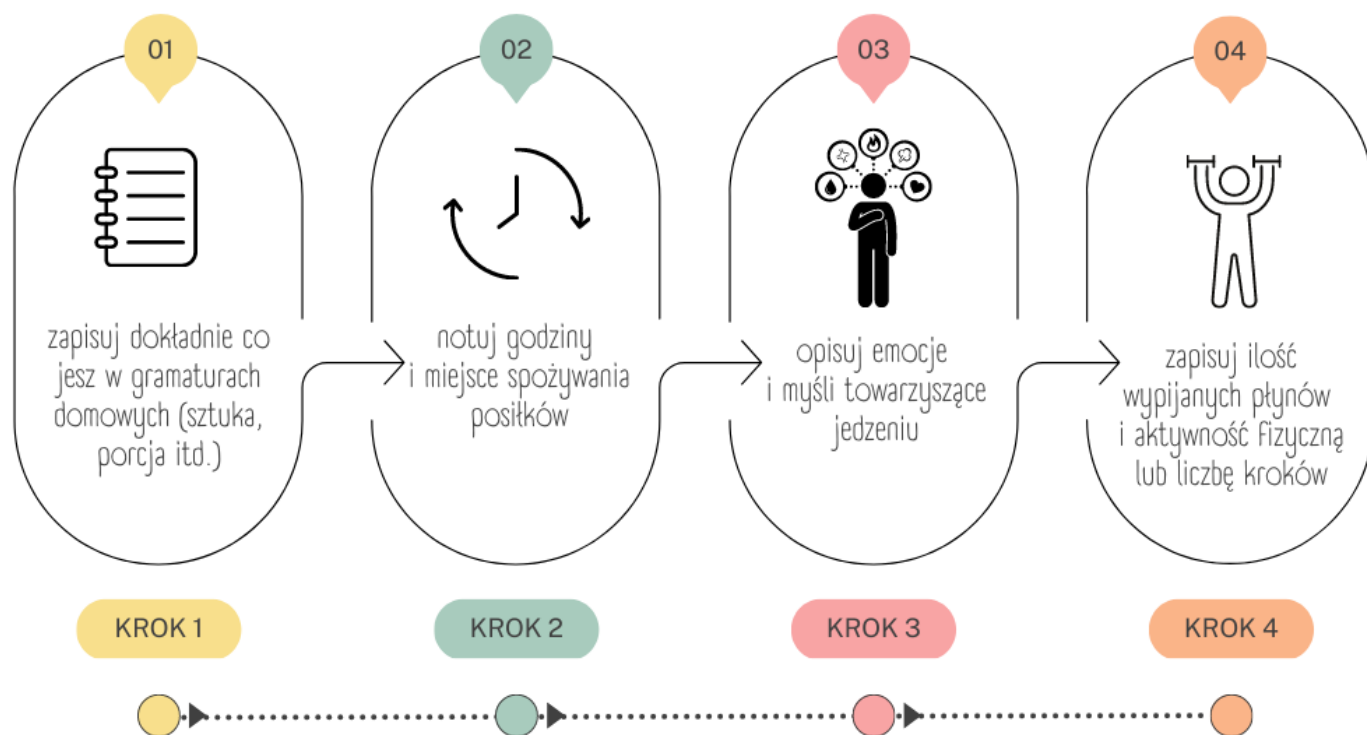


Jak prowadzić dziennik?



Data: 2.01.2023 r.

Rodzaj i ilość wypitych płynów: 3 herbaty (200 ml), 2 kawy z mlekiem bez cukru, 3 szklanki wody

Aktywność fizyczna (lub ilość kroków): 7000 kroków

Godzina i miejsce posiłku	Rodzaj posiłku	Opis posiłku (lub składników)	Stopień głodu / sytości	Emocje i myśli towarzyszące
9:00 (dom)	śniadanie	Bułka graham 1 łyżeczka masła 2 plastry szynki 1 mały pomidor Kilka plasterków rzodkiewki	7	Posiłek w pośpiechu
12:00 (praca)	II śniadanie	Jogurt naturalny 3 łyżki płatków owsianych 1 duży banan	6	Posiłek przy komputerze
16:30 (dom)	obiad	Kawałek mięsa z indyka (wielkość dłoni) na parze w przypławach 1/2 paczki warzyw na patelnię 1 łyżka oliwy 1/2 saszetki kaszy bulgur	5	Zmęczenie
19:00	kolacja	2 tosty z pieczywa pełnoziarnistego (4 kromki) 2 łyżeczki masła 2 plastry sera żółtego 2 plastry polędwicy sopockiej	4	Coś jeszcze bym zjadł/a
20:30	Przed snem	2 mandarynki	5	-

Skala głodu / sytości:

1. Zjadłabym/zjadłbym konia z kopytami! Jest mi słabo z głodu!
2. Skręca mnie w żołądku, jest nieprzyjemnie.
3. Czuję się głodna/głodny!
4. Coś bym zjadł/zjadła.
5. Czuję się neutralnie – nie jestem ani głodna/-y ani najedzona/-y.
6. Odczuwam niedosyt, potrzebuję dojeść!
7. To jest to, czuję się najedzona/-y i zadowolona/-y!
8. Czuję się mocno syta/-y, ale nie przeszkadza mi to.
9. Nie wstanę z przejedzenia!
10. Za chwilę pęknę! Czuję mdłości, chyba wymiotuję!

Data:

Rodzaj i ilość wypitych płynów:

Aktywność fizyczna (lub ilość kroków):

Godzina i miejsce posiłku	Rodzaj posiłku	Opis posiłku (lub składników)	Stopień głodu / sytości	Emocje i myśli towarzyszące

Data:

Rodzaj i ilość wypitych płynów:

Aktywność fizyczna (lub ilość kroków):

Godzina i miejsce posiłku	Rodzaj posiłku	Opis posiłku (lub składników)	Stopień głodu / sytości	Emocje i myśli towarzyszące