

Dzienniczek kulinarny

Musisz go prowadzić w pierwszym tygodniu diety. Przez siedem kolejnych dni skrupulatnie wypełniaj wszystkie rubryki. Sprawdzisz w ten sposób, jak się odżywasz.

To, co zjadłaś (w tym wielkość posiłku)		Czas*	Stopień głodu*	Stopień nasycenia*	Samopoczucie*
PONIEDZIAŁEK	Posiłek 1.				
	Posiłek 2.				
	Posiłek 3.				
	Przekąski				
WTOREK	Posiłek 1.				
	Posiłek 2.				
	Posiłek 3.				
	Przekąski				
ŚRODA	Posiłek 1.				
	Posiłek 2.				
	Posiłek 3.				
	Przekąski				

OBJAŚNIENIA

***Czas** - ile trwał posiłek ***Stopień głodu przed posiłkiem** (od 1= uczucie przejedzenia do 5 = silny głód) ***Stopień nasycenia po posiłku** (od 1= nadal bardzo głodna do 5 = nadmiernie objędzona) ***Samopoczucie** (zmęczona, zestresowana, zaniepokojona, znudzona, osamotniona, zła, smutna)

Dzienniczek kulinarny

	To, co zjadłaś (w tym ilość posiłku)	Czas*	Stopień głodu*	Stopień nasylenia*	Samopoczucie*
CZWARTEK	Posiłek 1.				
	Posiłek 2.				
	Posiłek 3.				
	Przekąski				
PIĄTEK	Posiłek 1.				
	Posiłek 2.				
	Posiłek 3.				
	Przekąski				
SOBOTA	Posiłek 1.				
	Posiłek 2.				
	Posiłek 3.				
	Przekąski				
NIEDZIELA	Posiłek 1.				
	Posiłek 2.				
	Posiłek 3.				
	Przekąski				

