

Dzienniczek żywieniowy

Jak należy wypełnić dzienniczek?

1. Przede wszystkim musisz zawrzeć w nim prawdę to pierwszy nieodzowny warunek jego opracowywania.
2. Aby dzienniczek miał sens wypełniaj go przez minimum tydzień.
3. Wypisz dokładnie co jesz, w jakich godzinach, i w jakich porcjach.
4. Dzienniczek wypełnij na konsultację kontrolną, w przypadku stosowania diety nie ma potrzeby wypełniania dzienniczka.
5. Jeżeli nie możecie Państwo wydrukować dzienniczka żywieniowego, proszę napisać wszystko na czystej kartce, wzorując się na tabeli poniżej.

Przykładowy prawidłowo wypełniony dzienniczka żywieniowego

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie światła niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy
Śniadanie	9:00	-płatki jaglane 3 łyżki - napój migdałowy szklanka - banan 1 sztuka - orzechy (migdały) 4 sztuki - herbata 1 szklanka	Regeneracyjny, Bez oznak zmęczenia rano, Rezygnacja z światła niebieskiego 2h przed snem Czas trwanie 8h, Bez wybudzenia,	5 minut	2	Bez znaczących objawów
II śniadanie	13:00	- chleb żytni pełnoziarnisty 1 kromka - masło ekstra 1 łyżeczka - polędwica sopocka 2 plasterki - pomidor 1 sztuka - kawa 1 szklanka - cukier 1 łyżeczka		10 minut	5	Wzdęcie, uczucie ciężkości,
Przekąska	14:00	- jogurt naturalny 1,5% tł. 180g - banan 1 sztuka		3 minuty	2	Wzdęcie, wypróżnienie, Ból brzucha, migrena

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie światła niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie światła niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Posiłek	Godzina:	Skład i gramatura	Twój Sen (czas, odstawienie świata niebieskiego, odczucie wypoczęcia)	Czas poświęcony na posiłek	Stres w skali od 1-5	Objawy

Lukasz
Grabski

Inne spostrzeżenia:

Lukasz
Grabski