Pokochaj Siebie
Aleksandra Swierkosz

www.pokochajsiebie.de

Dzień 1, data .....

Godzina pobudki ..... Godzina położenia się spać .....

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka posiłku (składniki, rodzaj obróbki, np. smażone)	Uwagi (np. samopoczucie po posiłku)
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Przekąski			
Suplementy/leki/aktywność fizyczna/inne uwagi			

Dzień 2, data .....

Godzina pobudki ..... Godzina położenia się spać .....

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka posiłku (składniki, rodzaj obróbki, np. smażone)	Uwagi (np. samopoczucie po posiłku)
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Przekąski			
Suplementy/leki/aktywność fizyczna/inne uwagi			

Dzień 3, data .....

Godzina pobudki ..... Godzina położenia się spać .....

Rodzaj posiłku	Godzina i miejsce spożywania posiłku	Charakterystyka posiłku (składniki, rodzaj obróbki, np. smażone)	Uwagi (np. samopoczucie po posiłku)
I śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Przekąski			
Suplementy/leki/aktywność fizyczna/inne uwagi			

Jak uzupełnić dzienniczek żywieniowy?

- Przede wszystkim zgodnie z prawdą, szczerze – ta wiedza jest bardzo potrzebna. Na jej podstawie ustalimy kolejne etapy działania.
- Staraj się nie uzupełniać dzienniczka pod koniec dnia z pamięci, rób to regularnie, najlepiej zaraz po posiłku. Zapewniam Cię, że pod koniec dnia zapomnisz o dodatkowym ciastku, garści orzeszków czy kilku łykach słodkiego napoju. Notuj wszystko i na bieżąco.
- Twoje uwagi dotyczące samopoczucia również są bardzo ważne. Czy do posiłku siadasz w złym humorze? Na smutno? Czy oglądasz telewizję w trakcie jedzenia? Zapisuj tego typu uwagi, bo są to ważne informacje dla mnie.
- Możesz zapisywać konkretne nazwy produktów, firmy, nawet robić ich zdjęcia, jeśli chcesz.
- Dzienniczek możesz wydrukować i uzupełniać ręcznie, możesz też przesłać do mnie mailem na adres info@pokochajsiebie.de Jeśli robisz zdjęcia produktów lub potraw, również je wyślij. W tytule wiadomości wpisz imię, nazwisko i dopisek „dzienniczek żywieniowy".
- Pamiętaj o szczerości i dokładności, tylko w ten sposób uda nam się szybko osiągnąć wyznaczony cel.

Pokochaj Siebie

Aleksandra Swierkosz

Aleksandra Swierkosz (Banaszkiewicz) Doradztwo Żywieniowe & Psychoterapia online
www.pokochajsiebie.de | email: info@pokochajsiebie.de | Skype: Aleksandra Maria Swierkosz
tel./ WhatsApp DE: +49 (0)160 968 88 678 | tel./ WhatsApp PL: +48 608 38 57 57