

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

## INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA

- Zapisuj dokładnie co, ile i kiedy zjadłeś i wypiteś w ciągu dnia. Niczego nie omijaj, zwłaszcza przekąsek.
- Zapisuj ilość łyżeczek dodatków, np. cukru.
- Zapisuj czas i miejsce jedzenia.
- Spisuj ilości produktów w gramaturze lub łyżkach, szklankach.
- Oceń poczucie głodu **przed** spożyciem posiłku na skali 0-5
  - 0 - brak uczucia głodu
  - 1 - lekki głód
  - 2 - mam ochotę na jedzenie
  - 3 - odczuwam głód
  - 4 - jestem bardzo głodny
  - 5 - odczuwam wilczy głód
- Prowadź dzienniczek w tygodniu, ale też w weekendy. Również jeśli wyjazd służbowy czy uroczystość w której uczestniczysz.
- Określ godziny posiłków.
- W uwagach możesz zaznaczyć zmiany samopoczucia, czy wystarczająco się najadłeś, co czułeś.
- Bądź szczerzy i wypełniaj dzienniczek uczciwie. Wiem, że to męczące i uciążliwe, ale najlepiej pozwoli nam dokonać analizy i uświadomić sobie prawdę, ile tak naprawdę zjadasz.
- Możesz zaznaczyć aktywność fizyczną, jeśli się jakiegś podjąłeś w tym czasie. Określ ją na skali 1-3 jak dużo wysiłku i zmęczenia Cię to kosztowało.
- Miej go zawsze przy sobie, notuj na bieżąco. Nie odkładaj zapisywania na wieczór, zapomnisz o drobnych przekąskach.
- Nie oszukuj – robisz to dla siebie!



mgr Anna Piotrowska  
Specjalista ds. żywienia, psycholog  
Wadowice, ul. Mickiewicza 27 (CH Majus)

tel. 511 343 588  
kontakt@flowbyania.com  
[www.flowbyania.com](http://www.flowbyania.com)

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz.	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom./gramatura	Głód	Uwagi po posiłku
Notatki						



mgr Anna Piotrowska  
Specjalista ds. żywienia, psycholog  
Wadowice, ul. Mickiewicza 27 (CH Majus)

tel. 511 343 588  
kontakt@flowbyania.com  
www.flowbyania.com