

## **Główne zasady dzienniczka:**

- Zapisuj wszystko, co danego dnia zjadłaś/eś i wypiałaś/eś - nawet jeśli są to tylko dwa orzeszki i jedno winogrono, kawa, herbata, woda.
- Zapisuj ilość łyżeczek cukru dodanego.
- Zapisuj czas i miejsce posiłku lub przekąski.
- Spisuj ilości (albo w miarach domowych np. 3 łyżki płatków, albo gramaturę z opakowania np. 125 g jogurtu naturalnego).
- Zapisuj nazwę produktów oraz jeśli znasz – zawartość tłuszczu (np. jogurt Jogobella 3%, mleko łąciate 2,0%, serek Almette 15%, chleb pszenny, bułka maślana, grahamka, kasza gryczana prażona, ryż długoziarnisty).
- Oceń poczucie głodu przed danym posiłkiem postępując się skalą 0-5 (0-brak odczucia głodu, 1-coś bym zjadł/a, 2 -lekkie uczucie głodu, 3-dość odczuwalny głód, 4-bardzo głodna/y, 5-wilczy głód-byle coś zjeść).
- Bądź wytrwała/y - takie zapisywanie jest męczące, ale przyniesie efekty.
- Nie oszukuj - robisz to w końcu dla siebie.
- Prowadź dzienniczek w ciągu dnia (gdy pracujesz, uczysz się, leniuchujesz, wypoczywasz, ćwiczysz), a także w weekendy kiedy masz więcej czasu wolnego. Zazwyczaj wtedy je się więcej - spisuj na bieżąco. To tylko się tak wydaje, że wszystko pamiętasz, a wieczorem lub następnego dnia będzie wpisywanie „na oko”.
- Dzienniczek powinien być prowadzony minimum 3 dni ale możesz go prowadzić dłużej (im dłuższy czas – tym łatwiej ocenić Twój dotychczasowy sposób odżywiania się).
- Zapisuj w dzienniczku aktywność fizyczną (spacer, gimnastyka, rower, fitness) – godzinę rozpoczęcia, zakończenia, czas trwania oraz intensywność w skali 1-3 (1-mały wysiłek, 2-średni wysiłek, 3-duży wysiłek).
- W uwagach możesz zapisać np. samopoczucie po zjedzeniu danego posiłku (np. mam ochotę na słodkie, czuję się najedzona/y jak „balon”, mam zgagę, boli mnie żołądek, mam wzdęcie itd.).
- Pierwszą pozycją w dzienniczku będzie „pobudka”, ostatnią pozycją „kładę się spać”.
- Dzień tygodnia (np. poniedziałek, wtorek...).
- Praca od-do (np. 9:00-15:00).
- Miejsce posiłku/aktywności fizycznej (dom, praca, restauracja, fast food, park, fitness club, basen).
- Dzienniczek możesz wydrukować i zapisywać ręcznie (przynieś go na konsultację) lub prowadzić go w formie elektronicznej i przesłać na dwa dni przed konsultacją na adres [gabinet@med-diet.pl](mailto:gabinet@med-diet.pl)

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywność i fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trw. akt. fiz.	Intensywnosc wysiłku	Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywność i fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trw. akt. fiz.	Intensywnosc wysiłku	Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywność i fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trw. akt. fiz.	Intensywnosc wysiłku	Uwagi po aktywności fizycznej