

## JAK WYPEŁNIĆ DZIENNIK POSIŁKÓW

1. Zapisuj wszystko, co danego dnia zjadłaś/eś i wypłaś/eś - nawet jeśli są to tylko dwa orzeszki i jedna śliwka, kawa, herbata, woda.
2. Spacery i szybkie chodzenie możesz już zaliczyć do aktywności fizycznej.
3. Zapisuj ilość łyżeczek cukru dodanego. Pamiętaj aby podać szacunkową ilość km. oraz czas jeśli biegasz, chodzisz
4. Zapisuj czas i miejsce posiłku, przekąski lub aktywności fizycznej.
5. Spisuj ilości (albo w miarach domowych np. 3 łyżki płatków, albo gramaturę z opakowania np. 125 g jogurtu naturalnego).
6. Zapisuj nazwę produktów oraz jeśli znasz – zawartość tłuszczu (np. jogurt Jogobella 3%, mleko Łaciate 2,0%, serek Almette 15%, chleb pszenny, bułka maślana, grahamka, kasza gryczana prażona, ryż długo ziarnisty).
7. Oceń poczucie głodu przed danym posiłkiem posługując 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).
8. Bądź wytrwała/y - takie zapisywanie jest męczące, ale przyniesie efekty. Zbuduje w Tobie dobry nawyk
9. Nie oszukuj - robisz to w końcu dla siebie!
10. Prowadź dzienniczek w ciągu tygodnia (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”.

- 11.** Dzienniczek powinien być prowadzony minimum 7 dni ale możesz go prowadzić dłużej (im dłuższy czas – tym łatwiej ocenić Twój dotychczasowy sposób odżywiania się).
- 12.** 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).
- 13.** 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.).
- 14.** Pierwszą pozycją w dzienniczku będzie „pobudka”, ostatnią pozycją „kładę się spać”.
- 15.** Dzień tygodnia (np. poniedziałek, wtorek...).
- 16.** Praca lub szkoła w godzinach (np. 9:00-15:00).
- 17.** Miejsce posiłku/aktywności fizycznej (dom, praca, restauracja, fast food, park, fitness club, basen).
- 18.** Dzienniczek możesz wydrukować i zapisywać ręcznie (przynieś go na konsultację) lub prowadzić go w formie elektronicznej i przesłać na dwa dni przed konsultacją.
- 19.** Poniżej przykład wypełnienia:

Data: 25-10-2018 Godziny Pracy/Szkoły: 9:00-17:00

GODZ.	POSIŁEK	MIEJSCE POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU	WIELKOŚĆ POSIŁKU MIARY DOMOWE	INTENSYWNOŚĆ GŁODU	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
7:30	Pobudka					
8:20	Śniadanie	W samochodzie	Hot dog z Orlena		2 ( zgaga)	
10:00	II Śniadanie	biuro	Kanapka z serem żółtym: Chleb baltonowski Ser żółty Gouda Ketchup Kawa bez cukru + mleko 2%	2 cienkie kromki 2 plastry cienkie Mała łyżeczka czubata Kubek (1/3 mleko)	3	
14:00	Przekąska	biuro	Baton „Snickers” Jabłko Woda smakowa truskawkowa	1 sztuka 1 sztuka średnia 2 szklanki	2	
17:00	Obiad	Dom	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym zabieleną śmietaną 18% Ziemniaki Koperek Kotlet z piersi z kurczaka panierowany smażony Surówka z kapusty czerwonej	300ml (duży talerz) 2 łyżki tłuczonych Do posypania ziem. 1 duży ok. 120g Mała salaterka	5 (ochota na słodkie)	
		Dom		30min	0	drzemka
19:00			step	1 godzina	0	Zajęcia fitness
21:00	Kolacja	Pizzeria	Pizza z salami, serem, szynką, pieczarkami i oliwkami Coca-cola	1 duża (30cm) Puszka 330ml	3	
22:00	Spanie					