

Купить Дневник питания для моей стройности, 12 недель

12 НЕДЕЛЬ / В МОЁМ РИТМЕ

Дневник питания

для моей
стройности

ЦентрМаг



Питание. Наблюдения. Забота о себе.

ЦентрМаг

МОИ 12 НЕДЕЛЬ

Дневник питания

для моей стройности

Место, где я замечаю свои привычки
и выбираю следующий небольшой шаг.

МОЁ ИМЯ

НАЧАЛО

ЗАВЕРШЕНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Начать с наблюдения

01 **Записываю по ходу дня**

Отмечаю еду и напитки, время и примерный объём. Можно писать словами: тарелка, чашка, ломтик.

02 **Замечаю, что влияет на аппетит**

Добавляю голод, сытость, сон и настроение. Пропущенную запись просто продолжаю со следующей.

03 **Выбираю один небольшой шаг**

В начале недели намечаю посильную привычку. В конце отмечаю, что помогло и что хочу изменить.

Это дневник наблюдений для взрослых. Индивидуальные изменения рациона при заболеваниях или беременности обсудите со специалистом.

Ориентиры: старт 3-8 / недели 9-104 / итоги 105-108

МОТИВАЦИЯ

Моя точка старта

Как я хочу чувствовать себя в повседневной жизни?

Что в моём питании уже помогает мне?

Какой небольшой шаг я готова попробовать первым?

КАК Я ПОЙМУ, ЧТО МНЕ СТАЛО ЛУЧШЕ

Например: больше сил, спокойнее приёмы пищи, удобнее режим.

РАЗНООБРАЗИЕ

Опоры моего рациона

— Овощи, фрукты, ягоды

Добавляю разные виды и цвета. Подходят свежие и замороженные варианты.

— Продукты с белком

Чередую рыбу, птицу, яйца, бобовые, тофу, молочные продукты или подходящие альтернативы.

— Цельные злаки и бобовые

Выбираю овсянку, гречку, цельнозерновой хлеб, чечевицу и другие привычные продукты.

— Вкус и удобство

Подбираю доступные продукты, учитываю переносимость и оставляю место любимой еде.

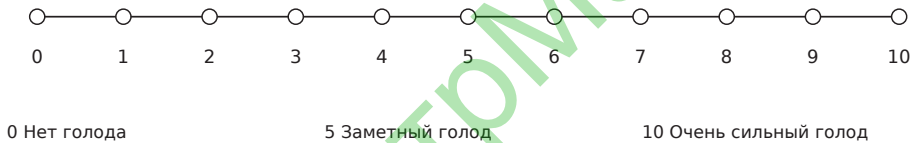
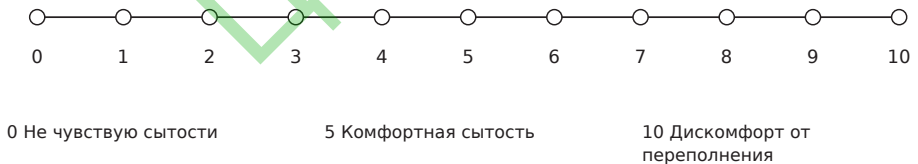
Общий ориентир для взрослых: не менее 400 г овощей и фруктов и 25 г пищевых волокон в день. Подбирайте рацион с учётом переносимости.

Записываю воду и другие напитки без обязательной общей нормы.

ГОЛОД И СЫТОСТЬ

Что я чувствую?

Две отдельные шкалы помогают описать ощущения. Это личные наблюдения, а не оценка «правильности» еды.

ГОЛОД ДО ЕДЫ**СЫТОСТЬ ПОСЛЕ ЕДЫ**

Можно пропускать цифры и записывать ощущения словами. Если наблюдения усиливают тревогу о еде, сократите записи и обсудите это со специалистом.

ПОДДЕРЖКА

План на сложный день

Заранее выбираю удобное действие для знакомой ситуации.

Если...	То я могу...
Мало времени	Подготовить простой приём пищи из знакомых продуктов.
День идёт иначе	Перенести план и выбрать доступный вариант еды.
Я устала или волнуюсь	Заметить и голод, и эмоции. Подумать, какая поддержка нужна.
Моя ситуация	

Кто или что помогает мне заботиться о себе?

ИДЕИ ДЛЯ БУДНЕЙ

Удобные сочетания

Это идеи, а не готовое меню. Количество и состав подбираю под свой аппетит, вкус и переносимость.

Когда	Что можно соединить
Утром	Овсянка + натуральный йогурт + ягоды.
С собой	Гречка + фасоль или курица + овощи.
Вечером	Рыба или тофу + картофель + салат.
Для перекуса	Фрукт + йогурт или небольшая порция орехов.

Моё любимое быстрое сочетание

МОЙ МАРШРУТ

Замечаю изменения

Сравниваю самочувствие в нескольких точках пути. Вес и объёмы заполняю только по желанию.

Наблюдение	Старт	4 недели	8 недель	12 недель
Дата				
Энергия 1-5				
Сон часы				
Комфорт в одежде				
Вес, кг по желанию				
Талия, см по желанию				

1-5: от очень низкой до высокой энергии. Отдельные измерения могут колебаться; здесь важны общая картина и самочувствие.

01 Моя неделя

с _____ по _____

МОЙ ОДИН ПОСИЛЬНЫЙ ШАГ

Идея для внимания: Один удобный завтрак.

День	Идеи еды / что приготовить
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

ЧТО КУПИТЬ ИЛИ ПОДГОТОВИТЬ

В КОНЦЕ НЕДЕЛИ: ЧТО ПОМОГЛО?

ЧТО ВОЗЬМУ В СЛЕДУЮЩУЮ НЕДЕЛЮ?

День 01

Дата _____

Неделя 01 / день 1

Сон: _____ ч Качество: ____ / 5

Энергия: ____ / 5

1-5: от низкого до высокого. Голод и сытость: 0-10 (с. 5).

Время	Еда и напитки	Объём / порция	Голод до	Сытость после

Число строк не задаёт количество приёмов пищи.

ВОДА /
НАПИТКИ

ДВИЖЕНИЕ

ЧТО И СКОЛЬКО: _____

НАСТРОЕНИЕ

Что помогло сегодня: _____

ПОСЛЕ 12 НЕДЕЛЬ

Мои итоги

Какие изменения я замечаю в самочувствии?

Какие привычки оказались удобными?

Что я хочу продолжить в ближайший месяц?

Замечаю усилия и удачные находки. У каждого человека свой темп.

ПОЛЕЗНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Мои закономерности

Возвращаюсь к записям и ищу повторения без оценок и упрёков.

Что я заметила	Что попробую
Когда мне хватает сил	
Что помогает чувствовать сытость	
Как влияет мой режим дня	
Что упрощает питание	

Мой следующий маленький шаг: _____

МОИ УДАЧНЫЕ БЛЮДА

Буду готовить ещё

Сохраняю простые блюда, которые понравились и подошли мне.

Блюдо	Что нужно	Заранее

Можно вернуться к этим идеям при планировании следующей недели.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Место для моих мыслей

ЦентрМаг

ЦентрМаг

КАЖДЫЙ ДЕНЬ / ЧУТЬ БОЛЬШЕ ВНИМАНИЯ К СЕБЕ

Маленькие шаги. Мои привычки. Мой ритм.

01

Замечать

Что я ем и как себя чувствую.

02

Планировать

Один **посильный** шаг на неделю.

03

Поддерживать себя

Сохранять то, что помогает мне.

84 дня наблюдений
12 недель заботы о себе

