

Купить Дневник здорового питания, 12 недель

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

Дневник здорового питания

Вкус. Баланс. Забота о себе.



12 НЕДЕЛЬ / В СВОЁМ РИТМЕ

ЦентрМаг

МОЙ ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Дневник здорового питания

12 недель наблюдений, небольших шагов
и заботы о себе.

Имя

Период ведения

Замечать привычки. Находить то, что подходит вам.

Как вести дневник

01 Начните с наблюдения

Записывайте еду и напитки вскоре после приёма. Укажите время, состав и примерную порцию: граммы, ложки, стаканы или штуки.

02 Отмечайте ощущения

В графе «Г/Н» запишите голод до еды и насыщение после неё. Это личные наблюдения, а не оценка правильности питания.

03 Планируйте небольшие шаги

Перед неделей заполните меню и список покупок. Выберите одну посильную привычку; в конце недели запишите, что помогло.

04 Заполняйте в своём ритме

Шесть строк в таблице оставлены для удобства записей. Это не рекомендация по числу приёмов пищи. Продолжение можно внести в заметки.

Г: 0 = нет голода, 10 = очень сильный голод.

Н: 0 = нет насыщения, 10 = чрезмерная сытость.

Ориентиры питания

Общие рекомендации для взрослых • источники на с. 108

400 г

Овощи и фрукты каждый день

Ориентир ВОЗ: не менее 400 г в день. Чередуйте виды и способы приготовления.

25 г

Пищевые волокна

Ориентир ВОЗ: не менее 25 г в день из продуктов. Источники: цельные злаки, бобовые, овощи и фрукты.

< 5 г

Соль из всех источников

Учитывайте соль в хлебе, сыре, соусах и готовых блюдах, а не только добавленную при готовке.

Разнообразие важнее жёстких правил

Чаще выбирайте разные продукты, включая источники растительного и животного белка. Ограничивайте свободные сахара: они есть также в мёде, сиропах и соках.

Дневник предназначен для самонаблюдения. При лечебном питании индивидуальные ориентиры определяет специалист.

Моя отправная точка

Заполните то, что поможет сделать дневник полезным для вас.

Зачем я начинаю вести дневник

Что уже получается в моём питании

Предпочтения, аллергии и особенности питания

Индивидуальные рекомендации специалиста

Мои небольшие шаги

Выберите 1–3 конкретных действия, которые реально повторять.

ШАГ 01

Что и когда я буду делать

Как я замечу результат:

ШАГ 02

Что и когда я буду делать

Как я замечу результат:

ШАГ 03

Что и когда я буду делать

Как я замечу результат:

Кто или что поможет мне продолжать

Неделя 01

Период: _____ — _____

Один фокус недели

День	Завтрак	Обед	Ужин
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Купить / приготовить заранее

ИТОГ НЕДЕЛИ

Что помогло: _____

Что изменю: _____

Мой день 01

Неделя 01 / День 1 / Дата: _____

Сон: _____ ч Энергия: ____ / 10 Настроение: _____

Время	Еда, напитки, состав блюда	Порция	Г / Н*

* Голод до еды / насыщение после: 0-10 (шкалы на с. 2).

Вода: _____ мл Другие напитки: _____

Овощи и фрукты: _____ Движение: _____ мин

Самочувствие / что заметил(а):

После 12 недель

Вернитесь к первым записям и отметьте изменения.

Какие привычки удалось сохранить

Что изменилось в самочувствии и режиме

Что оказалось самым полезным

Мой следующий небольшой шаг

Рецепт, который остаётся

Название: _____

Порций: _____ Время приготовления: _____ мин

Ингредиент	Количество

Как приготовить

Что можно заменить / подать к блюду

Моя удобная кухня

Продукты и блюда, которые помогают в занятые дни.

Продукты, которые удобно держать дома

Быстрые блюда из привычных продуктов

Что можно приготовить заранее

Удобные варианты еды с собой

Заметки и наблюдения

Идеи блюд, продолжение записей, вопросы специалисту.

ЦентрМаг

Больше внимания к тому, что питает.

01 Планируйте меню на неделю.

02 Замечайте свои привычки.

03 Находите собственный баланс.



Небольшие шаги.
Каждый день.