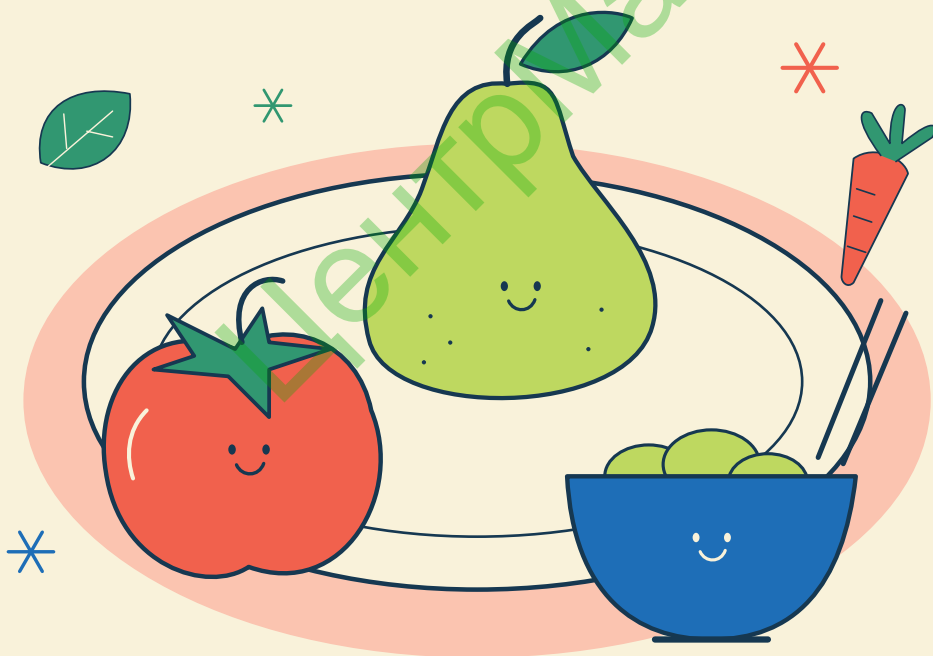


ЛИЧНЫЕ ЗАПИСИ / 4 НЕДЕЛИ

Дневник питания

Вкус к каждому дню

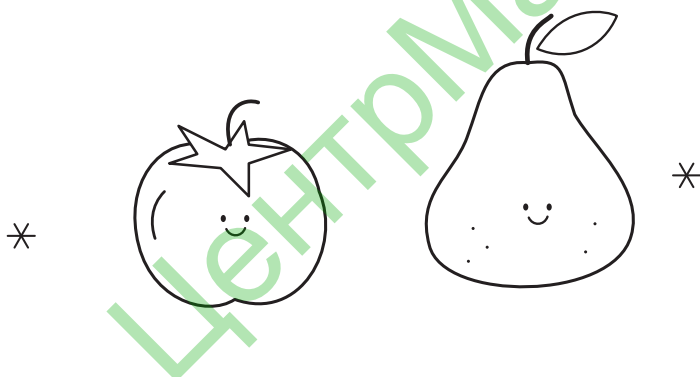


Еда, настроение и маленькие открытия

ЦентрМаг

ВКУС К КАЖДОМУ ДНЮ

Дневник питания



Этот дневник принадлежит

Период: с _____ по _____

28 дней, чтобы лучше узнать свой ритм и вкусы.



Как вести дневник

Заполняйте в удобном для себя объёме.

01

Записывайте по ходу дня

Время, еду, напитки и примерную порцию. Удобны привычные меры: чашка, ложка, штука, граммы.

02

Замечайте ощущения

По желанию отмечайте голод, сытость, настроение и обстановку. Номера строк на развороте связаны.

03

Подводите короткие итоги

В конце недели найдите то, что было удобно и вкусно. Выберите одно небольшое изменение.

Все поля необязательны. Пропущенный день можно просто продолжить со следующей записи.

Дневник помогает наблюдать привычки. Индивидуальные лечебные рекомендации обсуждайте со специалистом.

Мой ритм



Что стоит учитывать в повседневном питании.

Что мне нравится в моём питании

Мой обычный день: работа, учёба, дорога

Любимые продукты и блюда

Аллергии, непереносимости, рекомендации специалиста

Чего я хочу



Небольшой шаг проще заметить и повторить.

Зачем я начинаю этот дневник

Одна привычка, которую хочу попробовать

Например: брать перекус в дорогу или готовить крупу заранее.

Что поможет мне в обычный занятой день

Как я пойму, что мне стало удобнее



Голод и сытость

Две отдельные субъективные шкалы.

Голод до еды

- 0 Голода нет
- 5 Умеренный голод
- 10 Очень сильный голод

Сытость после еды

- 0 Чувство пустоты
- 5 Комфортная сытость
- 10 Переполненность, дискомфорт

Это условные отметки для наблюдений, а не цель и не правило, когда нужно начинать или заканчивать еду.



Больше вкусов

Подсказки для идей и покупок.



Овощи и фрукты

Свежие, замороженные, сезонные.



Крупы и цельные злаки

Овсянка, гречка, цельнозерновой хлеб.



Источники белка

Бобовые, рыба, яйца, птица, тофу.



Молочные и альтернативы

Подходящие вам продукты; у альтернатив смотрите состав и обогащение.



Орехи, семена, масла

Разные вкусы и способы добавить их в еду.

Разнообразие складывается за несколько дней. Отмечайте продукты, которые подходят лично вам.

Еда под рукой



Набор идей для спокойной недели.

Три быстрых блюда, которые я люблю

Что удобно взять с собой

Что можно приготовить заранее

Моя подсказка для очень занятого дня

Мои четыре недели



Можно начать в любой день.

Неделя 1

9-24

Неделя 2

25-40

Неделя 3

41-56

Неделя 4

57-72

На каждый день: еда и напитки слева, ощущения и наблюдения справа. Итоги дневника - на страницах 73-76.

Неделя 01



Замечаю свой ритм

Период: с _____ по _____

Мой небольшой шаг на этой неделе

Идеи блюд и продуктов

Что купить / приготовить

☐

☐

☐

☐

☐

День 01



Моё меню

Дата _____ День недели _____

№ / время	Еда, напитки, состав блюда	Порция
1 ____:____		
2 ____:____		
3 ____:____		
4 ____:____		
5 ____:____		
6 ____:____		

Порция: г, мл, ложки, чашки, штуки - как удобно.

Дополнения: соусы, добавки, ещё один приём пищи

День 01



Как мне было сегодня

Сон _____ ч

Энергия (0-10) _____

№	Где / с кем / настроение	Голод до еды	Сытость после
1			
2			
3			
4			
5			
6			

№ - строка меню слева. Шкалы 0-10 - на странице 5.

Напитки за день: вода _____ мл; другие _____ мл

Итог из записей меню; личные ориентиры - по желанию.

Самочувствие / что заметить завтра

Неделя 01: итоги



Что стоит взять с собой дальше.

Что было вкусно, удобно и давало комфорт

Разнообразие: какие продукты запомнились

Овощи, фрукты, злаки, белковые продукты, орехи и семена.

Какие обстоятельства влияли на мою еду

Один шаг на следующую неделю



Мои открытия

Наблюдения, которые хочется сохранить.

Что я узнал(а) о своём питании и самочувствии

Какие привычки мне подходят

Вопросы, которые хочу обсудить со специалистом

Мой следующий небольшой шаг

Вкусно вместе



Мои удачные сочетания продуктов.

Основа блюда	Что добавить	Как приготовить

Сохраняйте варианты, которые хочется повторить.

Хочу приготовить



Место для одного любимого рецепта.

Название / откуда идея

Ингредиенты и количество

Как приготовить

Что изменить в следующий раз

Ещё немного места



Для мыслей, списков и новых вкусов.

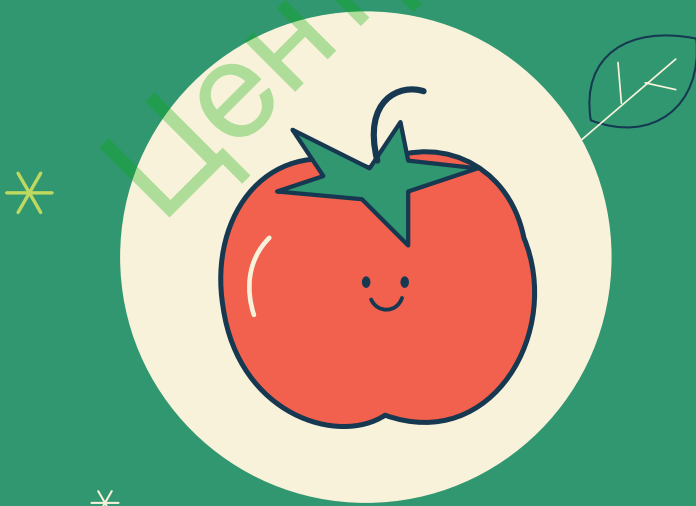
ЦентрМаг

ЦентрМаг

ВКУС К КАЖДОМУ ДНЮ

Замечать. Пробовать. Наслаждаться.

Собирать маленькие открытия о еде, привычках и себе.



Мой ритм. Мой вкус. Мой дневник.

