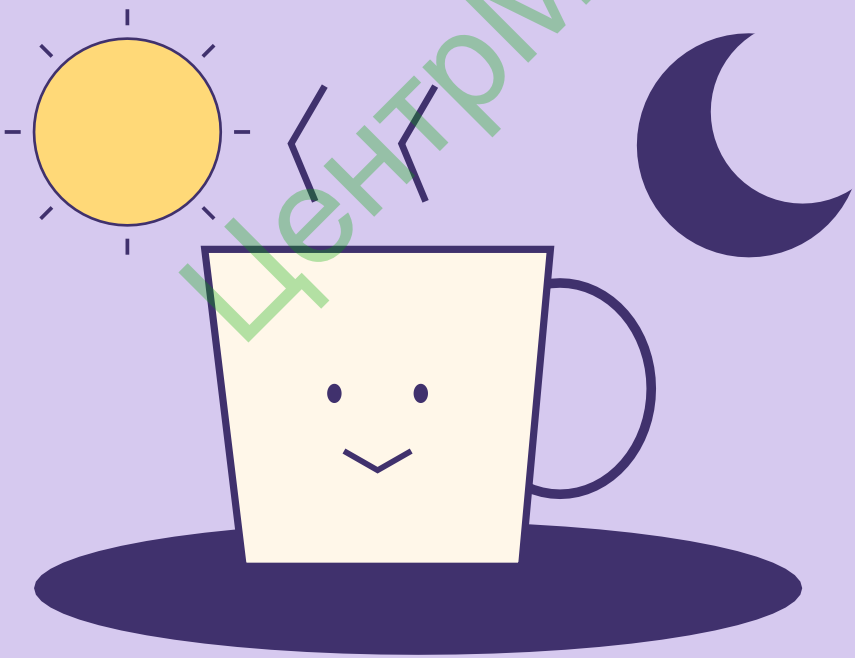
Купить Дневник кофеина. Между чашкой и сном

ДНЕВНИК КОФЕИНА

Между чашкой и сном

Напитки, бодрость и мой ритм



ЦентрМаг

35 ДНЕЙ НАБЛЮДЕНИЙ БЕЗ СПЕШКИ

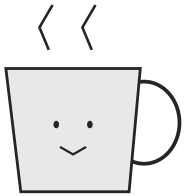
ЦентрМаг

ЛИЧНЫЙ ДНЕВНИК

Между чашкой и сном

Время, количество и ощущения — на одной странице.

Имя



Период наблюдения

с _____ по _____

Что мне хочется заметить

Записи помогают увидеть совпадения.
Они не доказывают, что изменения сна
или самочувствия вызваны именно кофеином.

ЦентрМаг

Как вести дневник

Днём — напитки и реакции. Утром — сон прошедшей ночи.

01

Учитывайте все источники

Кофе, чай, матча, кола, энергетики, шоколад,
добавки и лекарства с кофеином. Decaf — не всегда ноль.

02

Записывайте порцию и время

Укажите марку, объём, способ приготовления.
Для еды и других продуктов запишите граммы или штуки.

03

Оценивайте бодрость

0 — совсем нет сил; 5 — очень бодро. После напитка
укажите, через сколько минут сделана оценка.

04

Дополняйте запись утром

Сон после этого дня внесите на ту же страницу.
Учитывайте стресс, болезнь, дневной сон и сменный режим.

Кофеин может влиять на сон; чувствительность различается.
При стойких неприятных реакциях обсудите записи с врачом.
Если решите уменьшать привычное потребление,
постепенное снижение обычно переносится легче.

Сон: 0 — плохой, 5 — отличный. Реакции: 0 — нет, 5 — сильные.

ЦентрМаг

Как считать кофеин

Миллиграммы кофеина и миллилитры напитка — разные величины.

Если на этикетке указано мг на 100 мл

Кофеин = мг на 100 мл × выпитый объём / 100

Пример расчёта: 32 мг × 250 мл / 100 = 80 мг.
Это пример арифметики, а не рекомендуемая порция.

Если указано мг на порцию

Умножьте на число фактически употреблённых порций.

Точность важнее красивой суммы

M — маркировка / данные производителя.
O — приблизительная оценка; ? — количество неизвестно.
Если есть «?», сумма за день будет неполной.
Не считайте неизвестное количество равным нулю.

Крепость на вкус не показывает точное количество кофеина.
Состав и способ приготовления могут менять содержание.
Лекарства учитывайте, но не меняйте их приём самостоятельно.

ЦентрМаг

Что важно для меня

Индивидуальные рекомендации, если они есть.

Специалист, дата и согласованные ограничения

Мои привычные напитки / объём / кофеин на порцию

Что может влиять на сон и самочувствие

При беременности, кормлении, заболеваниях и приёме лекарств допустимое количество уточняйте у специалиста. Планер не задаёт универсальную норму кофеина.

ЦентрМаг

Чашки и ощущения

Дата _____ День недели _____

Бодрость: 0 — совсем нет сил; 5 — очень бодро.

Время	Напиток / марка	Порция[1]	Мг[2]	Бодрость[3]

[1] Мл / г / шт. [2] М / О / ? [3] До → после / через ___ мин.

Всего: _____ мг ☐ сумма неполная Последний приём: _____

Реакции: что / во сколько / длительность / сила 0–5

ЦентрМаг

Следующая ночь — заполнить после пробуждения

Ночь с _____ на _____ Лёг(ла): _____ Подъём: _____

Засыпание: ≈ ____ мин Пробуждений: ____ Сон: ≈ ____ ч

Качество сна 0–5: ____ До отхода ко сну после кофеина: ____ ч

Контекст дня / ночи: _____

Какой ритм я вижу

Сравните записи без поспешных выводов о причинах.

Дата	Мг[1]	До сна, ч	Сон, ч	Качество[2]

[1] При неполной сумме ставьте «?». [2] От 0 до 5.

ЦентрМаг

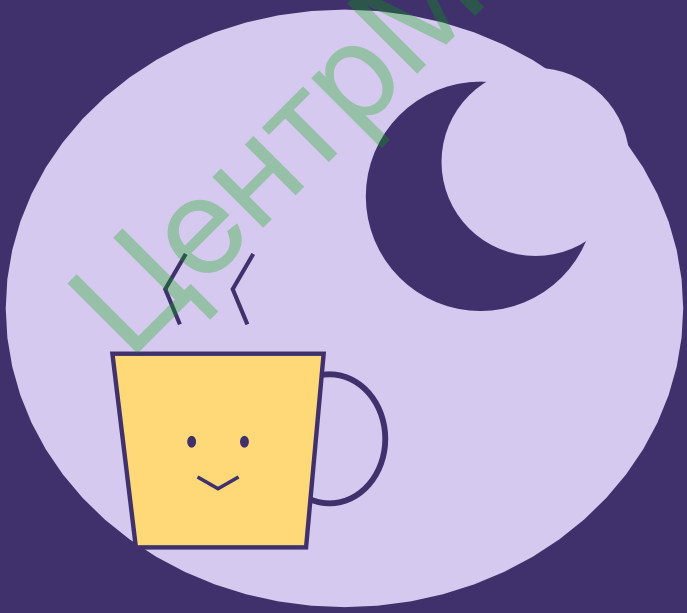
Что повторялось / что ещё могло повлиять

Что хочу обсудить или заметить дальше:

ЦентрМаг

У бодрости есть свой ритм.

Замечайте время, порции
и то, как вы себя чувствуете.



ЦентрМаг

МЕЖДУ ЧАШКОЙ И СНОМ

Дневник кофеина