**W jakim celu proszę o prowadzenie dzienniczka żywieniowego?**

Dzienniczek żywieniowy pomoże mi lepiej dopasować dla Ciebie odpowiedni plan żywieniowy. To bardzo ważne, aby wszystkie podane przez Ciebie informacje były zgodne z prawdą. Pamiętaj, że nie będę oceniać Twoich nawyków żywieniowych.

Jestem po to, aby Ci pomóc.

**Jak prawidłowo prowadzić dzienniczek?**

* Zapisuj wszystko, co jesz i wypijasz w ciągu dnia. Nie pomijaj niczego, nawet jeśli był to jeden mały cukierek pomiędzy posiłkami. Staraj się jak najdokładniej zapisywać ilości i miary domowe.
* Co dalej z tego wynika – nie pomijaj zapisywania tego, co zdarzy Ci się podjadać pomiędzy posiłkami.
* Zapisuj dolegliwości, np. ból brzucha, ale też odczucia – jeżeli czujesz senność lub szybko odczuwasz głód po posiłku, to także powinno znaleźć się w Twoim dzienniczku.

Dzienniczek żywieniowy możesz wydrukować lub też prowadzić online poniżej! 

Dzień tygodnia:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NAZWA**  **POSIŁKU** | **GODZINA**  **POSIŁKU** | **SKŁAD POSIŁKU I ILOŚĆ** | **KOMENTARZE, np. emocje podczas jedzenia posiłku, dolegliwości po spożyciu** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Informacja dodatkowe:

Dzień tygodnia:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NAZWA**  **POSIŁKU** | **GODZINA**  **POSIŁKU** | **SKŁAD POSIŁKU I ILOŚĆ** | **KOMENTARZE, np. emocje podczas jedzenia posiłku, dolegliwości po spożyciu** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Informacja dodatkowe:

Dzień tygodnia:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **NAZWA**  **POSIŁKU** | **GODZINA**  **POSIŁKU** | **SKŁAD POSIŁKU I ILOŚĆ** | **KOMENTARZE, np. emocje podczas jedzenia posiłku, dolegliwości po spożyciu** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

Informacja dodatkowe: