

Dzienniczek żywieniowy

Dzień 1 · dzień roboczy

Wypełnij trzy dni: dwa robocze i jeden weekendowy. Nie muszą być pod rząd.
Zapisuj wszystko, co jesz i pijesz, także wodę, kawę, słodycze i alkohol. Nie musisz ważyć ani liczyć kalorii.
Wystarczy opis: „dwie kromki chleba z serem”, „kubek kawy z mlekiem”, „garść orzechów”.
Przynieś wypełniony dzienniczek ze sobą na wizytę. Nie musisz go nigdzie wysyłać.

Data:

Godzina	Co zjadłam lub wypiałam	Uwagi, samopoczucie

Aktywność fizyczna i sen tego dnia:

Dzienniczek żywieniowy

Dzień 2 · dzień roboczy

Data:

Godzina	Co zjadłam lub wypłam	Uwagi, samopoczucie

Aktywność fizyczna i sen tego dnia:

Dzienniczek żywieniowy

Dzień 3 · dzień weekendowy

Data:

Godzina	Co zjadłam lub wypiałam	Uwagi, samopoczucie

Aktywność fizyczna i sen tego dnia: