

Bardzo proszę o wypełnienie dzienniczka odżywiania z dwóch „typowych - pracujących” i jednego "weekendowego". Poniżej znajdują się zakładki. W każdej znajduje się tabelka na inny dzień. Oszacowanie gramatury poszczególnych produktów spożywczych, określenie pór posiłków, poziomu głodu i sytości, odstępów między nimi oraz sposobu i czasu ich przygotowania pozwoli mi na poznanie Pani/Pana preferencji i nawyków żywieniowych, a także rytmu dnia. **NIE OCENIAM** w tym miejscu, czy są to prawidłowe zwyczaje żywieniowe. Dzienniczek to dla Pani/Pana pierwszy krok do zwiększenia własnej świadomości względem sposobu odżywiania, a dla mnie większa szansa na stworzenie spersonalizowanego planu

Godz.	Rodzaj posiłku/na poju/aktywności fizycznej	Miejsce spożycia/aktywności	Skład posiłku/napoju/czas trwania aktywności	Intensywność głodu (0-5)/intensywność wysiłku	Stopień nasycenia po posiłku (1-5)	Dodatkowe uwagi (dolegliwości, emocje, spostrzeżenia, zachcianki)
7.00	śniadanie	dom	płatki owsiane górskie (5 łyżek) z mlekiem 2% (1 szkl.), bananem (0,5 szt.) i rodzynkami (1 łyżka) + kawa z	3	3	pośpiech, rozdrażnienie
10.00	II śniadanie	praca	jogurt (200 ml) + pomarańcza (1	2	5	brak
13.00	przekąska	praca	orzechy włoskie (2 łyżki)	1	3	brak
16.00	obiad	dom	pieczony filec z kurczaka bez tłuszczu (1 pierś-200g) z ryżem (1 woreczek-100 g) i zagęszczanym sosem pomidorowym (przecier pomidorowy -	4	4	senność, ochota na coś słodkiego
16.15	przekąska	dom	czekolada mleczna - 1	0	1	wyrzuty sumienia
18.00	bieganie	las	40 min	3		rozluźnienie
20.00	kolacja	dom	kanapki (2 kromki) z jajkiem gotowanym (1 szt) , majonezem (1 łyżka) i	4	3	brak
22.00	przekąska	dom	sok pomarańczowy	0	3	brak

Skala intensywności głodu	0 - brak głodu	1 - lekki głód, potrzeba dojedzenia czegoś	2 - umiarkowany głód, spadek energii	3 - duży głód, ssanie w żołądku	4 - bardzo duży głód, spadek energii, rozdrażnienie	5 - wilczy głód, ssanie w żołądku, osłabienie
---------------------------	----------------	--	--------------------------------------	---------------------------------	---	---

Skala intensywności wysiłku	1 - minimalna trudność, tętno bez zmian	2 - lekki wysiłek, obciążenie, trochę podwyższone tętno	3 - średnia trudność/obciążenie, umiarkowane tętno (możliwość prowadzenia)	4 - duża trudność/obciążenie, wysokie tętno, płytki oddech	5 - maksymalna trudność/obciążenie, brak tchu
-----------------------------	---	---	--	--	---

Stopień nasycenia po posiłku	1 - zaspokojenie ochoty na przegryzienie czegoś	2 - lekkie nasycenie, dopełnienie posiłku	3 - umiarkowane nasycenie, miejsce na "coś jeszcze"	4 - duże nasycenie, uczucie pełności	5 - przejedzenie, brak miejsca w żołądku
------------------------------	---	---	---	--------------------------------------	--

Dzień pracujący nr 1

Godzina	Rodzaj posiłku/napoju/aktywności fizycznej	Miejsce spożycia/aktywności	Skład posiłku/napoju/czas trwania aktywności	Intensywność głodu (0-5)/intensywność wysiłku	Stopień nasycenia po posiłku (1-5)	Dodatkowe uwagi (dolegliwości, spostrzeżenia, zachcianki)

Dzień pracujący nr 2

Godzina	Rodzaj posiłku/napoju/aktywności fizycznej	Miejsce spożycia/aktywności	Skład posiłku/napoju/czas trwania aktywności	Intensywność głodu (0-5)/intensywność wysiłku	Stopień nasycenia po posiłku (1-5)	Dodatkowe uwagi (dolegliwości, spostrzeżenia, zachcianki)

Dzień wolny

Godzina	Rodzaj posiłku/napoju/aktywności fizycznej	Miejsce spożycia/aktywności	Skład posiłku/napoju/czas trwania aktywności	Intensywność głodu (0-5)/intensywność wysiłku	Stopień nasycenia po posiłku (1-5)	Dodatkowe uwagi (dolegliwości, spostrzeżenia, zachcianki)