DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Główne zasady dzienniczka:

- Zapisuj wszystko, co danego dnia zjadłaś/eś i wypiłaś/eś - nawet jeśli są to drobne przegryzki lub mały łyczek płynu.
- Zapisuj ilość łyżeczek cukru dodanego.
- Zapisuj czas i miejsce posiłku lub przekąski.
- Spisuj ilości (albo w miarach domowych np. 3 łyżki płatków, albo gramaturę z opakowania np. 125 g jogurtu naturalnego).
- Zapisuj nazwę produktów (np. jogurt Jogobella 3%, mleko Łaciate 2,0%, chleb pszenny, bułka maślana, grahamka, kasza gryczana prażona, ryż długoziarnisty).
- Oceń poczucie głodu przed danym posiłkiem posługując się skalą 0-5 (0-brak odczucia głodu, 1-coś bym zjadł/a, 2 -lekkie uczucie głodu, 3-dość odczuwalny głód, 4-bardzo głodna/y, 5-wilczy głód-byle coś zjeść).
- Bądź wytrwała/y, prowadzenie takich notatek przyniesie efekty.
- Nie oszukuj - robisz to w końcu dla siebie.
- Prowadź dzienniczek w ciągu tygodnia (gdy pracujesz, uczysz się, leniuchujesz, wypoczywasz, ćwiczysz), a także w weekendy kiedy masz więcej czasu wolnego. Zazwyczaj wtedy je się więcej - spisuj na bieżąco, bo później jednak wiele rzeczy umyka.
- Dzienniczek powinien być prowadzony minimum 7 dni, ale możesz go prowadzić dłużej (im dłuższy czas – tym łatwiej ocenić Twój dotychczasowy sposób odżywiania się.
- Zapisuj w dzienniczku aktywność fizyczną (spacer, gimnastyka, rower, fitness) – godzinę rozpoczęcia, zakończenia, czas trwania oraz intensywność w skali 1-3 (1-mały wysiłek, 2-średni wysiłek, 3-duży wysiłek).
- W uwagach możesz zapisać np. samopoczucie po zjedzeniu danego posiłku (np. mam ochotę na słodkie, czuję się najedzona/y jak „balon", mam zgagę, boli mnie żołądek, mam wzdęcie itd.).
- Pierwszą pozycją w dzienniczku będzie „pobudka", ostatnią pozycją „kładę się spać".
- Dzień tygodnia (np. poniedziałek, wtorek…).
- Praca od-do (np. 9:00-15:00).
- Miejsce posiłku/aktywności fizycznej (dom, praca, restauracja, fast food, park, fitness club, basen).
- Dzienniczek możesz wydrukować i zapisywać ręcznie (przynieś go na konsultację) lub prowadzić go w formie elektronicznej i przesłać na dwa dni przed konsultacją.
- Poniżej przykład wypełnienia.

Proponujemy prowadzenie dzienniczka w naszej aplikacji mobilnej ajwendieta. Ściągnij aplikację na swojego smartphone, znajdziesz ją na: IOS | android

Zarejestruj się, a następnie zaloguj się używając tego samego maila, którego podajesz w rejestracji Ajwen. Powiadom rejestratorkę lub dietetyka, o tym że prowadzisz dzienniczek w aplikacji. Uruchomimy Ci wersję Premium VIP na czas współpracy z Ajwen.

Dzień tygodnia: Poniedziałek

Data: 25-10-2010

Praca od-do (godzina): 9:00-16:00

Godz.	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz.	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trw. akt. fiz.	Inten.	Uwagi po aktywności fizycznej
7:30	Pobudka					
8:20	Śniadanie	W samochodzie	Hot dog z Orlena		2	Zgaga
10:00	II Śniadanie	biuro	Kanapka z serem żółtym: Chleb baltonowski Ser żółty Gouda Ketchup Kawa bez cukru + mleko 2%	 2 cienkie kromki 2 plastry cienkie Mała łyżeczka czubata Kubek (1/3 mleko)	3	
14:00	Przekąska	biuro	Baton „Snickers” Jabłko Woda smakowa truskawkowa	1 sztuka 1 sztuka średnia 2 szklanki	2	
17:00	Obiad	Dom	Zupa jarzynowa na wywarze mięsnym zabielana śmietaną 18% Ziemniaki Koperek Kotlet z piersi z kurczaka panierowany smażony Surówka z kapusty czerwonej	300ml (duży talerz) 2 łyżki tłuczonych Do posypania ziem. 1 duży ok. 120g Mała salaterka	5	Ochota na słodkie
18:00	Drzemka	Dom	Leżenie – spanie	30min	0	
19:00	Przekąska	Dom	Żelki Haribo	20 szt	1	
21:00	Kolacja	Pizzeria	Pizza z salami, serem, szynką, pieczarkami i oliwkami Coca-cola	1 duża (30cm) Puszka 330ml	3	
22:00	Spanie					