

TYGODNIOWY DZIENNIK SPOŻYWANYCH POSIŁKÓW

Główne zasady dzienniczka:

- Prowadź dziennik posiłków **przez jeden tydzień** – zapisuj wszystko nawet najmniejsze ilości.
- Zapisuj nie tylko, co jadłeś, lecz także **kiedy** to jadłeś? Ważne jest aby zapisać godzinę posiłku, dzięki temu będziemy mogli przeanalizować ile czasu wytrzymujesz bez posiłku, na jak długo syci określony posiłek, czy odżywiamy się systematycznie?
- Zapisuj spożywane pokarmy **zaraz po zjedzeniu**. Od naszego zaangażowania i rzetelności zależy dalszy sukces diety. Spisywanie wszystkich posiłków na koniec dnia nie jest wiarygodne. Z obserwacji wynika że nie jesteśmy w stanie w 100% odtworzyć przebiegu dnia, czasu, ilości i różnorodności spożytych pokarmów.
- Zapisuj **ilości** spożywanych pokarmów natychmiast po zjedzeniu. Proszę o wpisanie ilości w przybliżeniu. Spisuj ilości w miarach domowych np. 3 łyżki płatków, albo gramaturę z opakowania np. 150 g jogurtu naturalnego.
- Zapisuj, dlaczego coś zjadłeś? Wbrew pozorom głód nie jest zawsze powodem, dla którego sięgamy po coś do zjedzenia. Postarajmy się uczciwie odnaleźć prawdziwą przyczynę. Powodem jedzenia są odczucia zupełnie niezwiązane z głodem np. radość, smutek, niepokój, gniew, zdenerwowanie, brak asertywności, brak siły w oparciu się pokusie zjedzenia ulubionej potrawy, nudy, przyzwyczajenie, stres czy też ukojenie....
- Zapisuj w dzienniczku aktywność fizyczną. Aktywność fizyczna to każda czynność wymagająca dłuższego, nieprzerwanego ruchu np. wejście po schodach na 2 piętro, prace domowe (sprzątanie, pranie ręczne itp.) prace w ogrodzie. Zapisujemy godzinę rozpoczęcia, zakończenia, czas trwania oraz oceniamy pod względem stopnia intensywności wysiłku w skali 1-3 w zależności od tego czy w trakcie brakuje nam tchu, czy też oddychamy miarowo. Brak utraty tchu – wpisujemy 1 pkt., przyspieszone tętno – 2 pkt., pot na czole – 3 pkt.
- **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.
- Prowadzenie dziennika nie jest zadaniem łatwym. Wymaga dodatkowego wysiłku, jednak bez tego źródła wiarygodnych informacji nie możemy dokonać zmiany nawyków żywieniowych i stylu życia, dopasowując dietę do Ciebie w sposób optymalny. Kluczem do poznania osobistych preferencji żywieniowych a także naszego nastawienia do spożywanych produktów i wrażeń smakowych jest dziennik posiłków. Zmiana bez dokładnej analizy przyzwyczajień, nieoparta wiedzą o sobie, będzie z natury rzecz chwilowa i nie przyniesie trwałych efektów.
- Wszystkie dane zostaną przeanalizowane i umożliwią dokładną diagnozę stanu zdrowia, odżywiania organizmu, ilości przyjmowanych makroskładników i mikrośkładników, ocenę ewentualnego niedożywienia i pozwolą na opracowanie diety optymalnie dobranej do obecnego stanu organizmu.
- Poniżej przykład wypełnienia:

Dzień tygodnia: poniedziałek
 Data: 01/01/2013 r.
 Praca od-do (godzina): 08:00-16:00

godzina	Posiłek	miejsce posiłku	skład posiłku	ilość	odczucia
godzina	aktywność fizyczna	miejsce aktywności fizycznej	rodzaj aktywności fizycznej	czas trwania	intensywność wysiłku (1-2-3)
7:30	Pobudka				
8:20	Śniadanie	W samochodzie	Pączek na stacji paliw Kawa z mlekiem i cukrem	1 sztuka 300 ml (3 łyżeczki cukru)	Głód (zapach pieczywa na stacji)
10:00	II Śniadanie	biuro	Kanapka z masłem i szynką: Chleb baltonowski Szynka wiejska Musztarda Kawa z cukrem + mleko 2%	2 cienkie kromki 2 plastry cienkie Mała łyżeczka czubata Kubek (1/3 mleko) +2 łyżeczki cukru	Głód
14:00	Przekąska	biuro	Baton „Snickers” Jabłko Woda smakowa truskawkowa	1 sztuka 1 sztuka średnia 2 szklanki	Ochota na słodczyce
17:00	Obiad	Dom	Zupa pomidorowa na wywarze mięsny z śmietaną 18% Ryż Kotlet z piersi z kurczaka panierowany smażony Surówka z marchewki	300ml (duży talerz) 2 kulki 100 gram 1 duży ok. 120g Mała salaterka	Głód - przyzwyczajenie
18:00	Wyprowadzenie psa	Okolice domu	Spacer	30min	1
19:00	Przekąska	Dom	Żelki Haribo	20 szt	Nuda
21:00	Kolacja	Pizzeria	Pizza z salami, serem, szynką, pieczarkami i oliwkami Coca-cola	1 duża (30cm) Puszka 330ml	Łakomstwo, brak asertywności
22:00-7:00	Sen				