Dziennik żywienia

Dziennik to odzwierciedlenie Twojego zwyczajowego sposobu odżywiania. Pozwoli mi poznać Ciebie, Twoją bazę produktów spożywczych, pory posiłków oraz przyzwyczajenia. Dzięki niemu będę mogła zidentyfikować obszary do poprawy oraz zaproponować skuteczne zmiany. Tym samym plan zostanie dostosowany do Twoich potrzeb, umiejętności i oczekiwań. Wypełniaj go zgodnie z prawdą - **ROBISZ TO przede wszystkim DLA SIEBIE**.

Zadanie jest proste, ale wymaga skrupulatności. Notuj na bieżąco **WSZYSTKIE** posiłki i produkty jakie zjadasz w ciągu dnia

- Używaj miar domowych (np. 6 migdałów, 2 małe mandarynki, 1 duża pszenna bułka, 3 łyżeczki cukru)
- Używaj gramatury produktu (np. jogurt 300 ml, chleb 80 g, mięso z kurczaka 150 g)

Uwzględnij w dzienniczku ilość wypijanych płynów (woda mineralna, kawa, herbata, słodzone napoje, napoje alkoholowe itp.), oraz **WSZYSTKIE** przekąski (batony, cukierki, wafle ryżowe, orzechy, chipsy, owoce itp.)

Dziennik należy wypełniać przez **MINIMUM 1 DZIEŃ** (najlepiej 3 - 5 dni). W przypadku jednostek chorobowych zależnych od diety, przygotuj dziennik z minimum 3 dni.

Jeżeli aktualnie używasz programu do liczenia kalorii, jak np. Fitatu, Yazio lub inne, zamiast dziennika, możesz wygenerować pdf. z ostatnich kilku dni i wysłać mailem.

Jeżeli nie chcesz lub nie jesteś w stanie wypełnić dziennika żywienia, skontaktuj się ze mną, aby ustalić warunki współpracy.

Dokumenty możesz wypełnić na komputerze (preferowana forma) oraz ręcznie.
Po wypełnieniu proszę odesłać na adres mailowy **kontakt@ksenianowak.pl**

Dzień pierwszy

Imię i nazwisko: .....

Data: .....

Pobudka (godzina): .....

Praca (od - do): .....

Posiłek	Godzina i miejsce	Potrawy, produkty, napoje	Ilość lub miary domowe

Dzień drugi

Imię i nazwisko: .....

Data: .....

Pobudka (godzina): .....

Praca (od - do): .....

Posiłek	Godzina i miejsce	Potrawy, produkty, napoje	Ilość lub miary domowe

Dzień trzeci

Imię i nazwisko: .....

Data: .....

Pobudka (godzina): .....

Praca (od - do): .....

Posiłek	Godzina i miejsce	Potrawy, produkty, napoje	Ilość lub miary domowe

Dzień czwarty

Imię i nazwisko: .....

Data: .....

Pobudka (godzina): .....

Praca (od - do): .....

Posiłek	Godzina i miejsce	Potrawy, produkty, napoje	Ilość lub miary domowe

Dzień piąty

Imię i nazwisko: .....

Data: .....

Pobudka (godzina): .....

Praca (od - do): .....

Posiłek	Godzina i miejsce	Potrawy, produkty, napoje	Ilość lub miary domowe