|  |
| --- |
| **Дневник питания** – действенное средство для осознания своих пищевых привычек. Отмечайте, как вы чувствуете себя физически и эмоционально до, во время и после каждого приема пищи, перекуса или напитка. Если появляются отрицательные эмоции или вы чувствуете вину за то, что съели что-то «нездоровое», помните, фиксация этой информации поможет выявить связь между тем, что вы едите, и тем, как вы себя чувствуете эмоционально и физически. Заполнять дневник можно сразу после приема пищи (при возможности) или в конце дня по памяти.  **Например***, Завтрак (07:10-дом): кофе с молоком-200 мл, 2 ч. ложки сахара; средней величины бутерброд с маслом и пошехонским сыром; 5 %-ный творог (200 г / 1 чашка) с 1 столов. ложкой 15 %-ной сметаны и 0,5 стол. ложками сахара; «Перекус» (10:30-работа): 4 шт. сухого (сдобного) печенья, 1 стакан зеленого чая-200 мл с 2-мя ложками сахара: 1 среднее яблоко; ужин (20:30-дом): жареная сёмга (150 г / кусочек с ладонь) и брокколи (200 г / 1 чашка), 1 стакан черного чая – 200 мл без сахара.* |

**ДНЕВНИК**

**ПИТАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВРЕМЯ/МЕСТО** | **ЕДА/ПРОДУКТЫ** | **УРОВЕНЬ ГОЛОДА (МИН. 0- МАКС. 10)** | **САМОЧУВСТВИЕ ПЕРЕД ЕДОЙ** | **САМОЧУВСТВИЕ**  **ПОСЛЕ ЕДЫ** | **ПРИМЕЧАНИЕ** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **ВРЕМЯ/МЕСТО** | **ЕДА/ПРОДУКТЫ** | **УРОВЕНЬ ГОЛОДА (МИН. 0- МАКС. 10)** | **САМОЧУВСТВИЕ ПЕРЕД ЕДОЙ** | **САМОЧУВСТВИЕ**  **ПОСЛЕ ЕДЫ** | **ПРИМЕЧАНИЕ** |
| **ВРЕМЯ/**  **МЕСТО** | **ЕДА/ПРОДУКТЫ** | **УРОВЕНЬ ГОЛОДА (МИН. 0- МАКС. 5)** | **САМОЧУВСТВИЕ ПЕРЕД ЕДОЙ** | **САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ЕДЫ** | **ПРИМЕЧАНИЕ** |
| **ВРЕМЯ/МЕСТ**  **О** | **ЕДА/ПРОДУКТЫ** | **УРОВЕНЬ ГОЛОДА (МИН. 0- МАКС. 5)** | **САМОЧУВСТВИЕ ПЕРЕД ЕДОЙ** | **САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ЕДЫ** | **ПРИМЕЧАНИЕ** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ВРЕМЯ/МЕСТО** | **ЕДА/ПРОДУКТЫ** | **УРОВЕНЬ ГОЛОДА (МИН. 0- МАКС. 10)** | **САМОЧУВСТВИЕ**  **ПЕРЕД ЕДОЙ** | **САМОЧУВСТВИЕ**  **ПОСЛЕ ЕДЫ** | **ПРИМЕЧАНИЕ** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |