



יומן תזונה והרגשה - עמוד יומי

מתבוננים בהרגלים בלי ביקורת - כדי להבין מה באמת מיטיב איתנו

תאריך:

שעות שינה:

מצב כללי בבוקר:

שעה	ארוחה	מה אכלתי ושתיתי	רעב לפני 1-10	שובע אחרי 1-10	הרגשה / אנרגיה
	ארוחת בוקר				
	ארוחת ביניים				
	ארוחת צהריים				
	ארוחת ביניים				
	ארוחת ערב				

מה הרגשתי היום?

רוגע, מתח, עייפות, שמחה, עצב או משהו אחר

מה שמתי לב אליו?

רעב אמיתי, אכילה מתוך הרגל, אנרגיה או תגובה למזון

המטרה היא לזהות דפוסים - לא לשפוט את עצמנו ולא לספור כל ביס.



סיכום שבועי - מה למדתי על עצמי?

מסכמים בעדינות, בוחרים הצלחה אחת וצעד קטן אחד להמשך

השבוע שלי:

יום	אנרגיה כללית	רעב ושובע	שתייה	דבר אחד ששמתי לב אליו
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

מתי היה לי קשה יותר?

מה עזר לי להרגיש טוב?

צעד קטן לשבוע הבא

איזו הצלחה אני רוצה לזכור?

אם היומן מעורר מתח, אשמה או עיסוק מוגבר באוכל - מפסיקים ופונים לייעוץ מקצועי מתאים.