I love fitness
KLUB TYLKO DLA KOBIET

3-dniowy dzienniczek żywieniowy

Cel

Dzięki wpisywaniu każdego posiłku w swój dzienniczek żywieniowy dowiesz się jak naprawdę wygląda Twoja dieta. To pierwszy krok do poprawienia kondycji Twojego metabolizmu.

Zastosowanie

Na podstawie Twojego jadłospisu będzie można przeprowadzić dokładną konsultację dietetyczną. Będziesz wiedziała jak powinna wyglądać prawidłowo zbilansowana dieta, dostosowana do Twojego życia i potrzeb.

Instrukcja

- Przez 3 dni zanotuj wraz z godziną <u>każdy</u> swój posiłek i napój. (Najlepiej 2 dni pracujące i jeden wolny)
- Uwzględnij każdą, nawet najmniejszą przekąskę (np. 15:15 jeden czekoladowy cukierek)
- Zwróć uwagę na ilość, rodzaj (np. chleb biały pszenny/razowy) oraz dodane składniki typu cukier, sól czy masło.
- Ważne, aby Twój dzienniczek był odzwierciedleniem Twojej codziennej diety. Nie staraj się pomijać pokus, które się czasami zdarzają ani oszukiwać samej siebie ☺
- Na koniec wypełnij ważne informacje, którą znajdziesz na dole dzienniczka.

Dzień 1. ….,….,……..r.

Dzień 2. ….,….,……..r.

Dzień 3. ….,….,……..r.

Ważne informacje

Tryb pracy

Jak spędzasz czas wolny?

Ile razy w tygodniu ćwiczysz? Co? Ile czasu?

Co lubisz jeść?

Czego kategorycznie nie?

Alergie?
Uczulenia?

Choroby?
(przyjdź z ostatnimi wynikami badań)

Przyjmujesz leki/suplementy na stałe? Jakie?

Wypełniony formularz prześlij na maila dietetyk@ilovefitness.pl minimum 2 dni przed planowaną konsultacją.

I love fitness
KLUB TYLKO DLA KOBIET