**ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И ОБРАЗА ЖИЗНИ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 1**Прием пищи и время приема | **Что именно ели и примерное количество еды** (в каждый прием пищи, лучше всего взвесить и указать в готовом виде) | **В каком настроении сели есть** (спокойное, нервное и т.д.)  | **С каким посылом сели есть** (голод, за компанию, заедаю стресс) | **Сколько времени ушло на прием пищи** | **Через 60 мин после еды записать свои ощущения** (сонливость, вздутие, метеоризм) |
| **Завтрак** Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Обед**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Перекусы**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Сколько воды (также чай, кофе, лимонады и тд) вы выпили за день? Распишите подробно** |  |
| **Оцените насколько энергичным вы себя ощущаете после сна от 1 до 10?** |  |
| **Какая у вас была физическая активность?** |  |
| **Сон: в какое время засыпаете и просыпаетесь?** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 2**Прием пищи и время приема | **Что именно ели и примерное количество еды** (в каждый прием пищи, лучше всего взвесить и указать в готовом виде) | **В каком настроении сели есть** (спокойное, нервное и т.д.)  | **С каким посылом сели есть** (голод, за компанию, заедаю стресс) | **Сколько времени ушло на прием пищи** | **Через 60 мин после еды записать свои ощущения** (сонливость, вздутие, метеоризм) |
| **Завтрак** Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Обед**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Перекусы**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Сколько воды (также чай, кофе, лимонады и тд) вы выпили за день? Распишите подробно** |  |
| **Оцените насколько энергичным вы себя ощущаете после сна от 1 до 10?** |  |
| **Какая у вас была физическая активность?** |  |
| **Сон: в какое время засыпаете и просыпаетесь?** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 3**Прием пищи и время приема | **Что именно ели и примерное количество еды** (в каждый прием пищи, лучше всего взвесить и указать в готовом виде) | **В каком настроении сели есть** (спокойное, нервное и т.д.)  | **С каким посылом сели есть** (голод, за компанию, заедаю стресс) | **Сколько времени ушло на прием пищи** | **Через 60 мин после еды записать свои ощущения** (сонливость, вздутие, метеоризм) |
| **Завтрак** Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Обед**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Перекусы**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Сколько воды (также чай, кофе, лимонады и тд) вы выпили за день? Распишите подробно** |  |
| **Оцените насколько энергичным вы себя ощущаете после сна от 1 до 10?** |  |
| **Какая у вас была физическая активность?** |  |
| **Сон: в какое время засыпаете и просыпаетесь?** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 4**Прием пищи и время приема | **Что именно ели и примерное количество еды** (в каждый прием пищи, лучше всего взвесить и указать в готовом виде) | **В каком настроении сели есть** (спокойное, нервное и т.д.)  | **С каким посылом сели есть** (голод, за компанию, заедаю стресс) | **Сколько времени ушло на прием пищи** | **Через 60 мин после еды записать свои ощущения** (сонливость, вздутие, метеоризм) |
| **Завтрак** Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Обед**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Перекусы**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Сколько воды (также чай, кофе, лимонады и тд) вы выпили за день? Распишите подробно** |  |
| **Оцените насколько энергичным вы себя ощущаете после сна от 1 до 10?** |  |
| **Какая у вас была физическая активность?** |  |
| **Сон: в какое время засыпаете и просыпаетесь?** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 5**Прием пищи и время приема | **Что именно ели и примерное количество еды** (в каждый прием пищи, лучше всего взвесить и указать в готовом виде) | **В каком настроении сели есть** (спокойное, нервное и т.д.)  | **С каким посылом сели есть** (голод, за компанию, заедаю стресс) | **Сколько времени ушло на прием пищи** | **Через 60 мин после еды записать свои ощущения** (сонливость, вздутие, метеоризм) |
| **Завтрак** Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Обед**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Перекусы**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Сколько воды (также чай, кофе, лимонады и тд) вы выпили за день? Распишите подробно** |  |
| **Оцените насколько энергичным вы себя ощущаете после сна от 1 до 10?** |  |
| **Какая у вас была физическая активность?** |  |
| **Сон: в какое время засыпаете и просыпаетесь?** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 6**Прием пищи и время приема | **Что именно ели и примерное количество еды** (в каждый прием пищи, лучше всего взвесить и указать в готовом виде) | **В каком настроении сели есть** (спокойное, нервное и т.д.)  | **С каким посылом сели есть** (голод, за компанию, заедаю стресс) | **Сколько времени ушло на прием пищи** | **Через 60 мин после еды записать свои ощущения** (сонливость, вздутие, метеоризм) |
| **Завтрак** Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Обед**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Перекусы**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Сколько воды (также чай, кофе, лимонады и тд) вы выпили за день? Распишите подробно** |  |
| **Оцените насколько энергичным вы себя ощущаете после сна от 1 до 10?** |  |
| **Какая у вас была физическая активность?** |  |
| **Сон: в какое время засыпаете и просыпаетесь?** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДЕНЬ 7**Прием пищи и время приема | **Что именно ели и примерное количество еды** (в каждый прием пищи, лучше всего взвесить и указать в готовом виде) | **В каком настроении сели есть** (спокойное, нервное и т.д.)  | **С каким посылом сели есть** (голод, за компанию, заедаю стресс) | **Сколько времени ушло на прием пищи** | **Через 60 мин после еды записать свои ощущения** (сонливость, вздутие, метеоризм) |
| **Завтрак** Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Обед**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Ужин**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Перекусы**Время: \_\_\_\_ : \_\_\_\_ |  |  |  |  |  |
| **Сколько воды (также чай, кофе, лимонады и тд) вы выпили за день? Распишите подробно** |  |
| **Оцените насколько энергичным вы себя ощущаете после сна от 1 до 10?** |  |
| **Какая у вас была физическая активность?** |  |
| **Сон: в какое время засыпаете и просыпаетесь?** |  |