**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?** | | |  | | |