

Stravovací deník

záznamové listy jídel a aktivit



Ing. Pavla Tomášková
hubnutí v hrsti

www.pavlatomaskova.cz

Proč je důležité si vést stravovací deníček, aspoň ze začátku?

Když jsem sama hubla, myslím, že zapisování bylo jedním z nejdůležitějších kroků, které mi zhubnout opravdu pomohly. Až časem jsem zjistila proč ZAPISOVÁNÍ toho, co jím, mělo takový pozitivní účinek. Naučila jsem se totiž JÍST VĚDOMĚ, můj mozek díky zapisování využil dalších smyslů a efekt hubnutí byl mnohonásobně vyšší a rychlejší. Moje tělo si jídlo daleko více uvědomovalo a užívalo. Hlava zpozorněla, a to mělo vyšší účinek na celé tělo. Vždyť to přece známe: „**Hubnutí začíná v hlavě**“.

Nezapomínej aspoň ze začátku jídlo zapisovat, ať už do mobilu nebo na papír, do diáře, aplikace...kamkoliv. Určitě, ale nedoporučuji zapisovat si jídlo nějak dlouhodobě nebo dokonce „celoživotně“. Jedna moje klientka si ještě před tím, než jsme společně začaly hubnout, jídlo zapisovala třetím rokem, tak jsem jí to později vymluvila. Nic se nemá přehánět, doporučuji si jídlo zapisovat min. 2 týdny max. 6 měsíců...pak si můžeš čas od času udělat stravovací záznamy třeba během jednoho týdne, abys si udělala „osobní průzkum svého aktuálního jídelníčku dle Tvé potřeby“.

Datum:

Jak se mi dařilo:

ČAS JÍDLA (od-do)	JÍDLO	MNOŽSTVÍ (g)	POZORNOST 0-5	ENERGIE (kJ)
SNÍDANĚ				
SVAČINA I.				
OBĚD				
SVAČINA II.				
VEČEŘE				
FYZICKÁ AKTIVITA	VYDANÁ ENERGIE		ENERGIE / CELKEM	