

# Dzienniczek żywieniowy

*Imię i nazwisko.....*

*Data oddania dokumentacji.....*



### Instrukcja wypełniania dzienniczka:

1. Pierwszą złotą zasadą wypełniania dzienniczka jest **SZCZEROŚĆ**. Nie oszukuj - robisz to dla siebie.
2. Jak najdokładniej opisz zjedzone przez Ciebie produkty, wypijane płyny oraz stosowane leki i suplementy przez **3 dni tygodnia** – jeden weekendowy i 2 dni powszednie, np. sobota, poniedziałek, wtorek.
3. Zapisuj czas i miejsce spożywanego posiłku, np. 7:00 w domu, 14:00 w pracy, 17:00 w samochodzie.
4. Zapisuj zarówno główne posiłki (śniadanie, obiad, kolacja), jak i przekąski, np. jabłko, ciastko, batonik, cukierek, sok owocowy, słodki napój gazowany, a także alkohol.
5. Wpisuj także dodawany do napojów/potraw cukier, rodzaj używanego do smażenia tłuszczu, rodzaj pieczywa, sposób przyrządzania potraw, rodzaj stosowanego smarowidła do kanapek.
6. Stosuj miary domowe, np. 1 kromka, 3 plastry, pół szklanki, łyżka, łyżeczka, wielkości pięści, garść. Jeżeli korzystasz z wagi kuchennej proszę wpisz wartości gramowe.
7. W przypadku gotowych produktów wpisz spożytą zawartość opakowania, np. jogurt naturalny (125g), sok pomarańczowy (250ml), połowa tabliczki czekolady (50g), baton Snickers (50g).
8. Oceń emocje, które towarzyszyły Ci podczas spożywania posiłku, jak stres, smutek, żal, wstyd, poczucie winy.
9. Oceń poczucie głodu przed danym posiłkiem w skali 0-3 (0-brak odczucia głodu, 1-lekki głód, 2-dość odczuwalny głód, 3-wilczy głód).
10. Na dole strony w dzienniczku masz także miejsce także na wpisanie aktywności fizycznej. Wpisz godzinę (np. 10:00, 17:00), rodzaj (np. przejażdżka na rowerze, bieganie, pilates, zumba, spacer, zajęcia fitness) i czas trwania (np. 45min, 1godz). Oceń także intensywność wysiłku w skali 1-3 ( 1 - mały wysiłek, 2 - średni wysiłek, 3 - duży wysiłek).
11. W uwagach możesz zapisać także, np. wzdęcia/zgaga po posiłku, chęć zjedzenia czegoś słodkiego, posiłek był za słony/słodki, senność, pragnienie, szybkie jedzenie, brak apetytu.
12. Powodzenia!

**Dzień I (roboczy).....**

| <i>Godzina</i>     | <i>Miejsce<br/>posiłku</i> | <i>Posiłek (potrawy, produkty, napoje, leki,<br/>suplementy)</i> | <i>Gramatura,<br/>miara domowa</i> | <i>Emocje, poczucie<br/>głodu</i> | <i>Uwagi</i>               |
|--------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|
|                    |                            |                                                                  |                                    |                                   |                            |
| Aktywność fizyczna |                            | Rodzaj.....<br>.....                                             | Godzina.....<br>.....              | Czas trwania.....<br>.....        | Intensywność.....<br>..... |

Dzień II (roboczy).....

| Godzina            | Miejsce<br>posiłku | Posiłek (potrawy, produkty, napoje, leki,<br>suplementy) | Gramatura,<br>miara domowa | Emocje, poczucie<br>głodu  | Uwagi                      |
|--------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                    |                    |                                                          |                            |                            |                            |
| Aktywność fizyczna |                    | Rodzaj.....<br>.....                                     | Godzina.....<br>.....      | Czas trwania.....<br>..... | Intensywność.....<br>..... |

Dzień III (weekendowy).....

| Godzina            | Miejsce<br>posiłku | Posiłek (potrawy, produkty, napoje, leki,<br>suplementy) | Gramatura,<br>miara domowa | Emocje, poczucie<br>głodu  | Uwagi                      |
|--------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                    |                    |                                                          |                            |                            |                            |
| Aktywność fizyczna |                    | Rodzaj.....<br>.....                                     | Godzina.....<br>.....      | Czas trwania.....<br>..... | Intensywność.....<br>..... |

## Oddanie dokumentacji

Proszę pamiętać, że dokumentacja (dzienniczek żywieniowy + wyniki badań\*) muszą zostać dostarczone 3-4 dni przed kolejnym spotkaniem z dietetykiem. Dokumentację mogą Państwo dostarczyć:

- bezpośrednio do siedziby firmy po uprzednim kontakcie telefonicznym
- wiadomością elektroniczną na adres e-mail

[goldenbody.jedrzejow@gmail.com](mailto:goldenbody.jedrzejow@gmail.com)

*\* na niektóre wyniki krwi/kału oczekuje się nawet 3-4 tygodnie. Proszę wziąć to pod uwagę przed wizytą. Jeśli jednak czas wizyty się zbliża, a Państwu brakuje 2-3 wyników – proszę jej nie przekładać. Resztę doślą Państwo po wizycie, a wyniki zostaną omówione na kolejnym spotkaniu.*

Studio treningu personalnego i gabinet dietetyczny  
GOLDEN BODY Katarzyna Ogonek  
Jędrzejów, ul. Reymonta 15 (obok „Restauracji u Pawła”)  
tel. 669-985-060  
[fb.com/goldenbody.jedrzejow](https://fb.com/goldenbody.jedrzejow)  
[www.goldenbody.pl](http://www.goldenbody.pl)