

DZIENNICZEK SAMOKONTROLI

Imię i nazwisko, wiek:

Data:

Dzień kuracji:

Aktywność ruchowa:

Wypróżnianie

OSERWACJE:

samopoczucie (bdb, db, dst,ndst.)
db

poziom energii (bdb, db, dst,ndst.)
db, ale tylko gdy odpoczywam

sytość (bdb, db, dst,ndst.)
db

stopień motywacji (bdb, db,
dst,ndst.) db

sen (bdb, db, dst,ndst.) dobry

I Śniadanie Godz.	Wielkość porcji (talerz, sztuka, plasterek) rodzaj obróbki kulinarnej	Co i ile piłam/łem?
II Śniadanie Godz.	Wielkość porcji (talerz, sztuka, plasterek) rodzaj obróbki kulinarnej	Co i ile piłam/łem?

Obiad Godz.	Wielkość porcji (talerz, sztuka, plasterek) rodzaj obróbki kulinarnej	Co i ile piłam/łem?
Przekąska Godz.	Wielkość porcji (talerz, sztuka, plasterek) rodzaj obróbki kulinarnej	Co i ile piłam/łem?
Kolacja Godz.	Wielkość porcji (talerz, sztuka, plasterek) rodzaj obróbki kulinarnej	Co i ile piłam/łem?

Twoje uwagi/spostrzeżenia: