

Дневник питания является полезным инструментом для анализа рациона питания. Вносите данные о весе, питании и другую необходимую информацию о своей жизни.

Имя: \_\_\_\_\_ Возраст: \_\_\_\_\_ Рост: \_\_\_\_\_ Вес: \_\_\_\_\_

Есть ли какие проблемы с питанием? \_\_\_\_\_

Готовите ли себе сами, работаете ли по ночам? Опишите для себя социальную ситуацию:

\_\_\_\_\_

Принимаете ли какие-либо пищевые добавки, спортивные препараты?

\_\_\_\_\_

Текущий уровень физической активности: низкий / средний / высокий

### Как заполнять данный дневник:

Как можно детальней вписывайте в него всю еду, которую вы употребляете в течение суток (днем и ночью). Включая напитки, воду, жевательную резинку и т.д. Это поможет вам скорректировать дальнейшее питание для повышения здоровья и снижения веса.

Пример заполнения дневника:

	Время	Еда (вид и размер)	Напитки (вид и объем)	Примечание
Завтрак	08:00	Хлопья, 1 кружка молока (2%), бутерброд с маслом	Чашка черного кофе 200 мл, стакан апельсинового сока 250 мл	

Через некоторый период времени, например, неделю, этот дневник поможет вам оценить рацион. Вы будете понимать, что нужно исключить из рациона, какие продукты заменить на более низкокалорийные.

Если вы обратитесь к диетологу, у него уже будет подробный план вашего питания и он сможет дать более точные указания по дальнейшему рациону.



Имя: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

	Время	Еда (вид и размер)	Напитки (вид и объем)	Примечания
Завтрак				
Утро				
Обед				
День				
Ужин				
Вечер				
Ночь				
Физическая активность				