motivire

Ruokapäiväkirja

Pidä ruokapäiväkirjaa kolmen-neljän peräkkäisen päivän ajan siten, että mukaan tulee sekä arkipäiviä että vapaapäiviä. Ruokamääriä ei tarvitse kirjata - riittää kun kirjaat ylös kellonajan, syödyn ruuan sekä tuntemukset ennen ja jälkeen ruokailun. Tuntemusten kirjaaminen on tärkeää, koska näiden pohjalta pystyt päättelemään esimerkiksi ateriavälin sopivuudesta paljon!

Asteikko:

0: Niin nälkä, että heikottaa
1
2=Nälkä, kiire päästä syömään
3
4=Pieni nälkä, ei kiirettä päästä syömään
5
6
7=Ei tee mieli syödä enempää
8= Näläntunne on poissa
9
10=Olen selvästi syönyt liikaa
11= Olen syönyt itseni täydelliseen ähkyyn!

Merkinnät: X = ennen ruokailua, O = ruokailun jälkeen

Fiilismittari

OMA PÄIVÄKIRJA

Aika	Ruoka/juoma/treeni (merkkaa kellonajat tähän)	Nälkämittari											Fiilismittari
Esimerkkirivi: klo 12:00	Broilerifilettä, aurajuustokastiketta, höyrytettyä kukkakaalia ja porkkanaa, täysjyväriisiä, n. 3 dl vettä. Jälkiruuaksi yksi dominokeksi.			X					O				

copyright © Motivire Oy 2017

Ruokapäiväkirjamalli lainattu kirjasta Löydä tie keveään oloon (Patrik Porg).

OMA PÄIVÄKIRJA

Aika	Ruoka/juoma/treeni (merkkaa kellonajat tähän)	Nälkämittari											Fiilismittari
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	☺

copyright © Motivire Oy 2017

Ruokapäiväkirjamalli lainattu kirjasta Löydä tie keveään oloon (Patrik Porg).