

Główne zasady dziennika zachowań i nawyków:

- ✓ Regularne prowadzenie dziennika jest obowiązkowym elementem Naszej współpracy – bez tego trudno będzie wprowadzać modyfikacje, a ponadto korygować błędy i nieprawidłowości.
- ✓ 1 Dziennik na 1 osobę (wyjątek: niemowlę karmione piersią → mama + niemowlę = 1 dziennik).
- Pierwszą pozycją w dzienniku będzie „pobudka” (+ samopoczucie), potem „kładę się spać” (+ samopoczucie i warunki zasypiania), a ostatnią pozycją „zasypiam” (jeśli od razu nie śpisz).
- Zapisuj gdzie, co robisz i o jakich porach spędzasz większość dnia (np. 12:00–17:00 zabawa z dzieckiem na dworze, 10:00–18:00 praca przy komputerze...).
- Zapisuj wszystko, co danego dnia zjadł/aś/eś (konkretne produkty i składniki) – nawet jeśli są to drobne przekąski, leki, suplementy... itd.
- Zapisuj wszystko, co danego dnia wypił/aś/eś (konkretne produkty i składniki) – nawet jeśli są to małe łyki płynu.
- Zapisuj czas, miejsce i warunki (np. na tarasie przy słońcu, w pomieszczeniu przy sztucznym oświetleniu, dom, praca, restauracja, fast food, park, fitness club, basen...) spożywania posiłku czy przekąski i aktywności fizycznej.
- Zapisuj higienę/kulturę/zachowanie/savoir-vivre spożywania posiłków i picia płynów (jadłam/em na stojąco jak najszybciej, spokojnie przeżuwałam/em każdy kęs, wypiałam/em kawę na szybko...).
- Zapisuj ilość (np. w łyżeczkach lub gramach) dodanych cukrów/węglowodanów, tj. cukier, słodziki, miód, stewia, ksylitol, erytrytol... itd.
- Spisuj ilości (albo w miarach domowych np. 3 łyżki płatków...; albo gramaturę z opakowania czy z wagi np. 125 g. jogurtu naturalnego...).
- Zapisuj pełną nazwę produktów (np. woda źródlana żywiec, jogurt jogobella 3%, mleko łaciate 2,0%, chleb pszenny, bułka maślana, grahamka, kasza gryczana prażona, ryż długoziarnisty...) i rodzaj opakowania (np. szkło, plastik, aluminium, papier...).
- Oceń poczucie głodu przed danym posiłkiem posługując się skalą 0–5 (0-brak odczucia głodu, 1-coś bym zjadł/a, 2-lekkie uczucie głodu, 3-dość odczuwalny głód, 4-bardzo głodna/y, 5-wilczy głód-byle coś zjeść!).
- Bądź wytrwała/y, prowadzenie takich notatek przyniesie efekty.
- Nie oszukuj – robisz to w końcu dla siebie ☺ – jak oszukujesz, to oszukujesz → siebie.
- Prowadź dziennik w ciągu tygodnia (gdy pracujesz, uczysz się, leniuchujesz, wypoczywasz, ćwiczysz...), a także w weekendy kiedy masz więcej czasu wolnego. Zazwyczaj wtedy spożywa się więcej kalorii – spisuj na bieżąco, bo później jednak wiele rzeczy umyka.
- Dziennik powinien być prowadzony minimum 3 kolejne dni (w tym 1 dzień weekendowy/wolny), ale możesz go prowadzić dłużej ☺ (im dłuższy czas – tym skuteczniej można ocenić Twoje dotychczasowe zachowania i nawyki).
- Zapisuj aktywność fizyczną (spacer, gimnastyka, rower, fitness, hokej-trening zawodowy...) – podając godzinę rozpoczęcia, zakończenia, czas trwania oraz intensywność w skali 1–3 (1-mały wysiłek, 2-średni wysiłek, 3-duży wysiłek).
- W uwagach możesz zapisać np. samopoczucie po spożytym płynie czy zjedzonym posiłku (np. mam ochotę na słodkie, czuję się najedzona/y jak „balon”, mam zgagę, boli mnie żołądek, mam wzdęcie...), uwagi po/do aktywności fizycznej, inne... itd.
- Dzień tygodnia (np. poniedziałek, wtorek...).
- Dziennik prowadź w formie elektronicznej lub ewentualnie możesz wydrukować i zapisywać ręcznie (należy właściwie stworzyć miejsce w tabelce).

Na następnej stronie przykład wypełnienia:

Przedstawiony przykład jest tylko wzorem wypełniania dziennika i nie stanowi żadnych opracowywanych zaleceń.

Dzień tygodnia: Wtorek

Data: 23-05-2017

„ = znak powtórzenia (a z włoskiego ditto).

Godz. i Czas	Nazwa: Posiłku / Inne...	Miejsce: Posiłku / Inne...	Skład posiłku, produkty / Rodzaj opakowania / Inne...	Gramatura lub miara domowa / % zawartość tłuszczu	Orientacyjna ilość kalorii / kcal (starać się dokładnie)	Sposób i kultura spożywania / Inne...	Głód	Uwagi: Posiłek / Inne... (np. suplementy, leki; dawka, forma...)
Godz. i Czas	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej		„Spalone” kalorie / kcal	Dodatkowe elementy aktywności fizycznej	Intensywność	Uwagi – aktywność fizyczna
6:00	Pobudka	Dom	-	-	-	-	0	Czuje się strasznie niewyspana, zmęczona
6:30 – 6:45	Morsowanie	Jezioro „nyskie”	W czapce i rękawiczkach do nurkowania	-	-	-	„	Zimno, ale do wytrzymania
7:33	Śniadanie	Dom	Kanapki z razowo-żytniego (z biedronki): połędwica sopocka, margaryna „smakowita”, ser żółty ementaler pełnotłusty, pomidor (z biedronki), sałata (z biedronki), szczypiorek (z biedronki)	3 kromki 60 g. 1 łyżeczka 3 plastry 6 plasterów 3 liście 5 g.	224 100 27 172 23 10 2	Zjedzone przy rodzinnym stole, w pełnym skupieniu, małymi kęsami, wielokrotnie przeżuując każdy kęs	5	Wzdęcia, gazy
7:33	Płynny – śniadanie	Dom	Kawa z mlekiem „łaciate” 3,2% (z kartonu), Cukier	kubek 2 łyżeczki	5 20	Wypita ze smakiem	„	-
8:41	II Śniadanie	W samochodzie	Hot dog kabanos w bułce graham z orlenu	1 szt.	300	Podczas jazdy samochodem	1	Zgaga
„	Płynny – II śniadanie	W samochodzie	Źródłana woda gazowana „żywiec zdroj” (z plastiku)	3 łyki	0	„	„	-
9:00 – 15:00	Praca	Biuro z klimatyzacją na 4 piętrze	Praca przed laptopem	-	-	-	„	Ochota na słodkie, uczucie spadku energii
10:30	Płynny	Biuro	Herbata z czystką (luźny susz) (ze szkła)	2 szklanki	60	Przed laptopem	0	-
11:57	Przekąska	Na tarasie (biuro)	Baton „snnickers”, Jabłko (z biedronki)	50 g. 1 szt.	242 75	Rozmawiając z pracownikami	2	-
12:39	Płynny	Biuro	Woda truskawkowa „żywiec zdroj” (z plastiku)	500 ml.	50	Przed laptopem	1	-
15:04	Obiad	Restauracja	Zupa ogórkowa (bulion, ogórki, śmietana, mąka p., ...),	1 talerz	253	Zjedzone na szybko,	4	Wzdęcia, gazy, brzuch

			Pierogi ruskie z cebulką i śmietaną, Zestaw surówek	1 porcja 1 zestaw	550 380	rozmawiając przed telefon		nadęty jak „balon”.
„	Płyny – obiad	Restauracja	Coca-cola (z plastiku)	330 ml. (puszka)	142	„	„	-
15:28	Przekąska	Dom	Jogurtowo-wiśniowe lody „manhattan” (z plastiku)	3 łyżki	80	-	1	Zgaga
15:39 – 16:02	Drzemka	Dom	Leżenie/spanie na kanapie przed telewizorem	-	-	-	0	-
16:15 – 16:48	Opalanie	Na zewnątrz	Krem z filtrem SPF 15, Okulary przeciwsłoneczne	-	-	-	„	Trawa, świeże powietrze, cisza spokój
17:00 – 18:00	Pływanie	Publiczny basen	40 x 25 m. przepłyniętych długości	-	950	Pływanie na stałym tętnie 160 HR	3	Woda chlorowana
18:56	Suplementy	W samochodzie	BCAA „g-force trec” Witamina B-Complex „solgar” popite wodą	10g. 1 tabl.	8	Podczas jazdy samochodem	4	-
19:10	Płyny	W samochodzie	Izotonik wieloowocowy „oshee” (z plastiku)	750 ml.	90	„	2	-
20:00 – 21:00	Spacer	Rynek, miasto	-	-	230	-	„	„Piknik zdrowia”
20:10	Płyny	Rynek	Piwo jęczmienno-chmielowe „żywiec jasne pełne” 5,8% (z aluminium)	500 ml.	250	Rozmawiając ze znajomymi	3	-
21:02	Kolacja	Pizzeria	Pizza „hawajska” (sos pomidorowy, ser żółty, szynka, ananas, pieczarki, oregano i bazylią)	3 kawałki	500	„	5	Zgaga
„	Płyny – kolacja	Pizzeria	Coca-cola (z plastiku)	Puszka (330 ml.)	142	„	„	-
22:32	Kładę się spać	Dom	Otwarte okno (rozwierane), totalna ciemność i cisza w pomieszczeniu	-	-	-	0	Mam problemy z zaśnięciem: serce mi kołata, myśli "latają" mi w głowie
23:47	Zasypiam	Dom	„	-	-	-	„	-

Do przeliczania kaloryczności posiłków polecam np. <http://www.ilewazy.pl/dziennik> (opcja płatna) oraz bezpłatną aplikację na smartfony np. „Fitatu”.
Można również korzystać z innych kalkulatorów kalorii jak również przeliczać samodzielnie ☺ – podane propozycje zawierają obszerną bazę produktów.