



TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓM (3 NAPOS MINTA)

SZEMÉLYES ADATOK



Nevem:

Korom:

Magasságom:

Jelenlegi testtömege:

BMI indexem:

$$\left(\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{testmagasság}^2 (\text{m}^2)} \right)$$

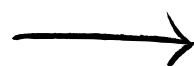
**A REÁLIS CÉLOK
KITŰZÉSÉHEZ KÉRD
SEGÍTSÉGÜNK!**

Elérni kívánt testtömege:



Kitöltési útmutató

- A választott napok ne kövessék egymást, és a napló tartalmazzon hétvégi napot is!
 - például: hétfő, csütörtök, szombat
- A mennyiségeket próbáld minél pontosabban leírni:
 - 1 tányér/ hányad része
 - 1 pohár/ bögre/ müzlistál stb.
 - 1 evőkanál/ kávéskanál stb.
 - 1 db
 - 1 maréknyi/ tenyérynnyi/ ujjnyi
- A márkanév és pontos megnevezés is fontos!
- Ne felejtse el vezetni a folyadékfogyasztásodat sem!
Ehhez pipálhatod a pohár ikonokat!

Segítségre van szükséged?

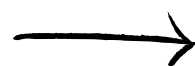


Hasznos információk

- Éhség- jóllakottság skála: Étkezéseid mellé beírhatod, hogy hogyan érezted magad evés előtt és után 1-10-es skálán pl.:  → 
- Egy kis segítség a számok értelmezéséhez:

1. Gyomorfájdalom, remegés, szédülés, éhezés
 2. Enyhe fájdalom, koncentrációzavar, gyengeség
 3. Éhség fizikai tüneteinek megjelenése, gyomorkorgás
 4. "Tudnék enni"
 5. Semleges állapot
 6. Kellemes jóllakottság
 7. "Érzem az ételt a gyomromban"
 8. Tele a pocak
 9. Puffadtság, feszülő ruha, fáradtság, "kajakóma"
 10. Kényelmetlen, fájdalmasan teli gyomor, hányinger
- } Itt érdemes elkezdni enni
- } Itt érdemes befejezni az evést

Segítségre van szükséged?





TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

1. Nap

1-10?

0:00		
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Hány pohár
vizet ittál ma?



Mit mozogtál
ma?

Típus:

Mikor?

Időtartam:

Elégetett
kalória:

Legyél erősebb a kifogásaidnál!

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ



2.Nap

1-10?

0:00		
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Hány pohár vizet ittál ma?

Mit mozogtál ma?

Típus:

Mikor?

Időtartam:

Elégetett kalória:

Vagy csináld jól, vagy sehogy!



TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

3. Nap

1-10?

0:00		
1:00		
2:00		
3:00		
4:00		
5:00		
6:00		
7:00		
8:00		
9:00		
10:00		
11:00		
12:00		
13:00		
14:00		
15:00		
16:00		
17:00		
18:00		
19:00		
20:00		
21:00		
22:00		
23:00		

Hány pohár vizet ittál ma?

Mit mozogtál ma?

Típus:

Mikor?

Időtartam:

Elégetett kalória:

Ha nem változtatsz, nem fog semmi megváltozni!



TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ



4. napos mérés:



Előző mérésen mért testtömegem:

Jelenlegi testtömegem

BMI indexem:

$$\left(\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{testmagasság}^2 (\text{m}^2)} \right)$$

Testtömegváltozás az utolsó mérés óta:

Ennyire vagyok elégedett:  _____  ← Jelöld be a skálán!

Van-e valami, amin változtatnom kell?

.....

.....

Saját mottóm:

.....

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ



ÖSSZEFOGLALÓ:

Kezdő testtömegem:

Jelenlegi testtömegem:

BMI indexem:

$$\left(\text{BMI} = \frac{\text{testtömeg (kg)}}{\text{testmagasság}^2 (\text{m}^2)}\right)$$



Ennyire volt nehéz a kitöltés:



könnyű

nehéz

Jelöld be a skálán!

Tapasztalataim:

A táplálkozási napló jó visszajelzés lehet, ha helyesen töltöd, de valódi értelme akkor van, ha azt utána ki is elemzi egy hozzáértő.

Karikázd be!



Ha segítségre van szükséged, írd meg nekünk!

Saját mottóm: