

ДНЕВНИК ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

Дата: _____

Физическая активность: _____

Количество часов сна: _____

Цель или намерение на день: _____

Настроение: _____

Время	Чувство голода до еды	Еда и напитки	Чувство сытости после еды	Мои мысли	Мои чувства

Шкала голода

- 1 = Сильный голод, головокружение, головная боль
- 2 = Раздражительность, мало энергии и очень сильное чувство голода
- 3 = Сильное желание поесть, ощущение пустоты в желудке
- 4 = Начинаю думать о еде, чувствую лёгкий голод
- 5 = Только начинаю чувствовать удовлетворение; у тела достаточно топлива

- 6 = Полное удовлетворение
- 7 = Чувствую небольшой дискомфорт, последние несколько кусков были лишними
- 8 = Ощущаю дискомфорт от переедания
- 9 = Чувство переполненности, ощутимый дискомфорт
- 10 = Тотальное переедание, ужасное ощущение