

## DZIENNICZEK SAMOBSERWACJI

Proszę, wypełnij dzienniczek przez tydzień. Postaraj się, aby wpisy odzwierciedlały Twój codzienny styl życia, jedzenia i aktywności fizycznej. Dzienniczek pomoże przede wszystkim Tobie przyjrzeć się temu, w jaki sposób się odżywasz, w jakich sytuacjach czujesz głód oraz jakie wtedy pojawiają się myśli lub emocje.

Przykład:

<b>Godzina i sytuacja (co robię, gdzie, z kim)</b>	<b>Jedzenie i picie</b>	<b>Komentarz, np. myśli, emocje, nastrój, samopoczucie</b>	<b>Głód/Sytość</b>
godz.8 w domu, w biegu, szykuję się do pracy	pół banana	Znów nie zdążę nic więcej zjeść. Jestem zdenerwowana. Powinnam jeść śniadania. Mogłam wstać wcześniej. Mam ściśnięty żołądek, chyba z nerwów.	Oceń, jak bardzo czujesz się głodny/-a przed posiłkiem i jak bardzo syty/-a po posiłku w skali 0-3, gdzie 0-w ogóle 1-lekko 2-średnio 3-bardzo
godz. 10 w pracy, śniadanie z koleżanką	bułka pszenna z masłem, 2 plasterki wędliny, plasterek pomidora, mały jogurt naturalny, kubek kawy z mlekiem i łyżeczką cukru	Mam czas, żeby coś zjeść. Te kanapki są nudne, ale i tak poczułam się trochę rozluźniona i spokojna, że dotrwam do obiadu. Po godzinie byłam bardzo senna.	3/2

<b>Godzina i sytuacja (co robię, gdzie, z kim)</b>	<b>Jedzenie i picie</b>	<b>Komentarz, np. myśli, emocje, nastrój, samopoczucie</b>	<b>Głód/Sytość</b>