

DZIENNICZEK SAMOBSERWACJI

DATA: 24.11.19r. (niedziela)

DZIEŃ: 10

Godzina	Spożyte pokarmy i napoje	Miejsce posiłku	O*	AF/S	Kontekst i komentarz
8:30	(1 bułka z masłem 2 plastry szynki i żółtego sera 2 plastry pomidora)	Salon TV		AF	Jestem zmęczona, ledwo zjadłam tą bułkę na śniadanie.
9:15	Czarna kawa + 2 łyżeczki cukru	Kuchnia, IG			Muszę się jakoś rozbudzić
10:45	Szklanka wody	Biuro w pracy			Poczułam pragnienie, muszę pamiętać żeby nawadniać się też zaraz po wstaniu
12:30	2 szklanki wody	Biuro w pracy			Robię się głodna, ale nie wzięłam ze sobą nic do jedzenia. Spróbuję zapić głód wodą.
16:00	(Talerz zupy gulaszowej 2 kromki chleba)	Salon TV			Byłam bardzo głodna, dobrze, że z wczoraj została mi zupa. Nie najadłam się, ale nie chce mi się nic więcej gotować.
16:45	Tabliczka czekolady Opakowanie ciasteczek 8 łyżek masła orzechowego	Salon TV, leżąc	*		Znowu się zaczęło, znowu sięgnęłam po słodkie, znowu nie mogłam przestać. Nic więcej już dziś nie zjem.

AF – aktywność fizyczna: 8:00 – 10 minut joga

INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA SAMOBSERWACJI

W miarę swoich możliwości postaraj się wypełniać dzienniczek każdego dnia i na bieżąco – spisuj wszystko bezpośrednio po zjedzeniu. Uzupełnianie zapisu po kilku godzinach jest niepewne i nie zawsze dokładnie odzwierciedla spożyte produkty. Zapis prowadź w sposób szczerzy (aby rozwiązać problem trzeba zmierzyć się z nim w całości, a nie z jego okrojonej wersją) i nieoceniający (dzienniczek nie jest po to by oceniać sposób żywienia, jest jedynie narzędziem służącym obserwacji i pomocą w rozwiązywaniu problemów związanych z żywieniem).

Kolumna I – Tutaj zapisuj godzinę spożycia każdego posiłku lub przekąski oraz wypijanych płynów.

Kolumna II – Odnotowuj tutaj każdy skonsumowany posiłek, przekąskę lub napój. Pamiętaj także o zapisywaniu produktów spożytych podczas napadu objadania się i nie pomijaj niczego. Nie zapisuj kalorii, ale zapisz w prosty sposób to co zjadłeś/aś i wypiteś/aś. Tak żebyś później orientacyjnie wiedziała/wiedział jakie były to ilości. W nawias ujmij spożyte produkty, które uważasz za posiłek. Nie używaj nawiasów w stosunku do przekąsek lub napadu objadania się.

Kolumna III – W tej rubryce określ miejsce, w którym zjadłeś/aś zapisane pokarmy i napoje. Jeśli odbyło się to w domu, uściśl pomieszczenie. Zanotuj również czy jadłeś/aś siedząc, leżąc czy stojąc oraz czy jedzeniu towarzyszyła inna czynność np.: oglądanie telewizji (TV) czy youtube (YT), przeglądanie instagrama (IG) czy facebooka (FB), czytanie gazety czy książki, rozmowa przez telefon, itp.

Kolumna IV – Narysuj gwiazdkę w tej kolumnie obok posiłku, który uważasz, że był nadmierny i stanowił napad objadania się lub straciłeś kontrolę nad spożywanym pożywieniem.

Kolumna V – Kolumny tej należy używać do zapisywania aktywności fizycznej. Wpisz AF w miejsce, pomiędzy posiłkami jeśli wykonywałeś/aś jakiś wysiłek lub S jeśli był to spacer. Na dole tabeli – w ostatnim wierszu wpisz co to była za aktywność, ile trwała i o której godzinie ćwiczyłeś/aś.

Kolumna VI – Rubryka ta jest swego rodzaju pamiętnikiem. Zapisuj w niej swoje uczucia, myśli, które pojawiają się nie tylko w trakcie jedzenia, ale też przed i po. Odnotowuj w niej wszystko to co wydaje Ci się, że może wpływać na jezdnie np. spożywanie posiłku w samotności, z kimś, podczas imprezy. Możesz odnotować tu także swoje samopoczucie czy wydarzenia, które miały wpływ na Twój nastrój np. nagana w pracy.

Szczypta obserwacji:

Zapisz tutaj czego nauczył Cię dzisiejszy dzień. Czy wyciągnąłeś/ęłaś jakieś wnioski z niego. Co możesz poprawić kolejnego dnia lub w przyszłości (np. powinnam zabierać posiłek do pracy lub zjeść coś na mieście bo odwlekanie posiłku do późnej godziny mogło być przyczyną objadania się popołudniu) Zanotuj też to z czego jesteś dumny/a (np. jestem dumna z tego, że zjadłam śniadanie) i jakie zauważyłeś zmiany.