



Agnieszka Pietrzak
Psycholog, Psychodietetyk

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

- 🍏 Uzupełnij go zgodnie z prawdą, szczerze i dokładnie – to najważniejsze dla powodzenia dalszej terapii. Pamiętaj, że robisz to dla siebie!
- 🍏 Notuj wszystko na bieżąco - na koniec dnia nie sposób zapamiętać każdy łyk i kęs.
- 🍏 Nie bagatelizuj istotności wpisania spożytych płynów, niezależnie czy to woda, sok, kawa, czy alkohol oraz ilości dodanego cukru.
- 🍏 Staraj się zaobserwować samopoczucie i sytuację w jakiej spożywałeś posiłek, sam czy w towarzystwie? przed TV? z telefonem w ręce? na imprezie? itp.
- 🍏 Czy sam zauważyłeś jakieś prawidłowości, zalety, problemy swojego odżywiania?
- 🍏 Dzienniczek prześlij do mnie na adres: psychodietetyk@apietrzak.eu lub przynieś ze sobą na wizytę.



Agnieszka Pietrzak

Psycholog, Psychodietetyk

Imię i nazwisko

Dzień 1, data

Rodzaj i godz. posiłku	Co zjadłeś / wypiteś?	Ilość	Uwagi / miejsce / sytuacja / samopoczucie / leki / aktywność fizyczna
ŚNIADANIE Godz.			

Godzina pobudki

Godzina zaśnięcia



Agnieszka Pietrzak

Psycholog, Psychodietetyk

Dzień 2, data

Rodzaj i godz. posiłku	Co zjadłeś / wypięś?	Ilość	Uwagi / miejsce / sytuacja / samopoczucie / leki / aktywność fizyczna
ŚNIADANIE Godz.			

Godzina pobudki

Godzina zaśnięcia



Agnieszka Pietrzak

Psycholog, Psychodietetyk

Dzień 3, data

Rodzaj i godz. posiłku	Co zjadłeś / wypiteś?	Ilość	Uwagi / miejsce / sytuacja / samopoczucie / leki / aktywność fizyczna
ŚNIADANIE Godz.			

Godzina pobudki

Godzina zaśnięcia



Agnieszka Pietrzak

Psycholog, Psychodietetyk

Dzień 4, data

Rodzaj i godz. posiłku	Co zjadłeś / wypiteś?	Ilość	Uwagi / miejsce / sytuacja / samopoczucie / leki / aktywność fizyczna
ŚNIADANIE Godz.			

Godzina pobudki

Godzina zaśnięcia



Agnieszka Pietrzak

Psycholog, Psychodietetyk

Dzień 5, data

Rodzaj i godz. posiłku	Co zjadłeś / wypiełeś?	Ilość	Uwagi / miejsce / sytuacja / samopoczucie / leki / aktywność fizyczna
ŚNIADANIE Godz.			

Godzina pobudki

Godzina zaśnięcia