



DZIENNICZEK SAMOKONTROLI

DZIEŃ ..... DATA .....

POSILEK	PRODUKTY	ILOŚĆ	UWAGI
PIERWSZY POSILEK			

DRUGI POSILEK	
TRZECI POSILEK	
I PRZEKĄSKA	
II PRZEKĄSKA	

INNE PRZEKASKI

PEŁNY

RODZAJ

# DZIENNICZEK SAMOKONTROLI

W poniższej tabeli wpisuj regularnie godzinę posiłku, rodzaj i ilość. Pomoże Ci to uświadomić sobie jak wygląda Twój wzorzec odżywiania, zaplanować i kontrolować przyjmowanie posiłków.

DZIEŃ ..... DATA .....

POSIŁEK	PRODUKTY	ILOŚĆ	UWAGI
<b>PIERWSZY POSIŁEK</b>  godzina posiłku .....			
<b>DRUGI POSIŁEK</b>  godzina posiłku .....			
<b>TRZECI POSIŁEK</b>  godzina posiłku .....			
<b>PRZEKĄSKI</b>  godziny przyjętych przekąsek .....			

PŁYNY	
RODZAJ	ILOŚĆ

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

RODZAJ WYSIĘKU	INTENSYWNOŚĆ			CZAS WYSIĘKU (MIN.)
	MAŁA	ŚREDNIA	DUŻA	

Zaznacz dominującą dzisiaj emocję. Zastanów się nad jej źródłem i wpływem na Twój dzisiejszy sposób odżywiania.

**RADOŚĆ**

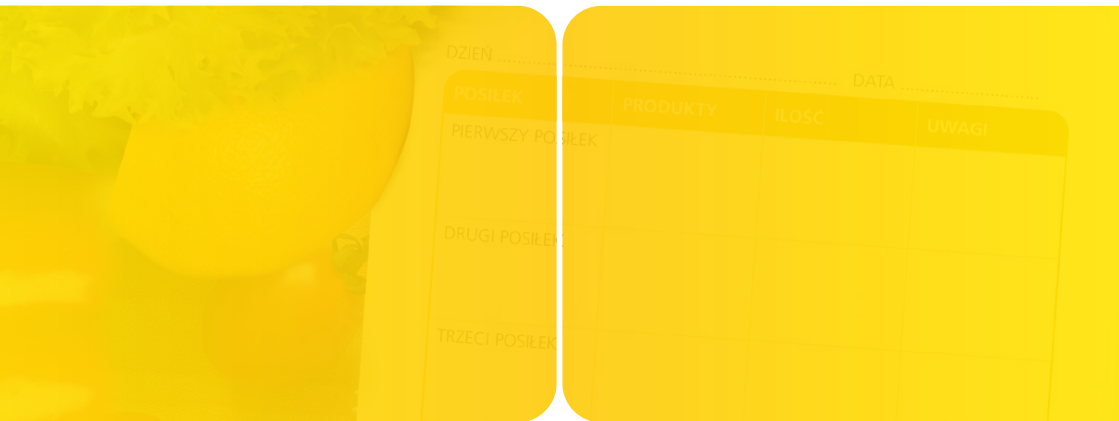
**SMUTEK**

**GNIEW**

**LĘK**

Opisz jedno pozytywne dzisiejsze wydarzenie, wyjaśniając, jaki miałeś/aś wpływ na to co się zdarzyło.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---



Dowiedz się więcej na  
[www.ootylosci.pl](http://www.ootylosci.pl)

**Konsultacja:** prof. dr hab. Paweł Bogdański  
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych  
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

**Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.**

Krakowiaków 46  
02-255 Warszawa  
tel.: +48 22 444 49 00  
Fax: +48 22 444 49 01  
[informacja@novonordisk.com](mailto:informacja@novonordisk.com)  
[www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl)

**Driving  
change** | in  
obesity

2023 © Novo Nordisk A/S

PL23OB00196

