



## Dzienniczek samokontroli

---



Otyłość to przewlekła choroba, która dotyka coraz więcej osób na całym świecie. Nadmiar tkanki tłuszczowej w organizmie może prowadzić do negatywnych skutków zdrowotnych, takich jak cukrzyca typu 2, nadciśnienie, choroby serca i wiele innych. Kluczowym elementem skutecznej terapii otyłości jest samokontrola i świadome podejmowanie decyzji dotyczących stylu życia. Obejmuje to wdrożenie odpowiednich nawyków żywieniowych, regularnej aktywności fizycznej oraz monitorowanie postępów, a także pracę z emocjami.

Każdy i każda z nas ma moc zmiany swoich nawyków i wprowadzenia małych kroków, które mogą prowadzić do dużych, pozytywnych zmian w zdrowiu. Wprowadzenie odpowiednich zmian do swojej codzienności może zahamować dalszy przyrost masy ciała lub przyczynić się do jej redukcji.

Prowadzenie dzienniczka samokontroli, takiego jak ten przedstawiony w broszurze, może być niezwykle pomocne. Notowanie spożywanych posiłków, aktywności fizycznej oraz emocji pozwoli Ci lepiej zrozumieć swoje ciało i dostosować plan działania do indywidualnych potrzeb. Regularne monitorowanie postępów i świadome podejście do leczenia daje szansę na poprawę jakości życia i osiągnięcie zamierzonych celów zdrowotnych.

# POSIŁKI

Regularne wpisywanie godziny posiłków, rodzaju spożywanych produktów oraz ich ilości pomoże Ci uświadomić sobie swoje codzienne nawyki żywieniowe. Dzięki temu będziesz mógł/mogła lepiej zaplanować swoje posiłki i kontrolować ich przyjmowanie.

**Dzień** .....

**Data** .....

POSIŁEK	PRODUKTY	ILOŚĆ	UWAGI
PIERWSZY POSIŁEK godzina posiłku .....			
DRUGI POSIŁEK godzina posiłku .....			
TRZECI POSIŁEK godzina posiłku .....			
PRZEKĄSKI godziny przyjętych przekąsek .....			

# NAWODNIENIE

Monitorowanie spożycia płynów pomaga utrzymać odpowiedni poziom nawodnienia organizmu, co jest kluczowe dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Regularne wpisywanie rodzaju i ilości spożywanych płynów pozwala lepiej zrozumieć swoje nawyki związane z piciem oraz ich wpływ na organizm.

Odpowiednie nawodnienie reguluje temperaturę ciała poprzez pocenie się i oddychanie, a także może wspomagać procesy metaboliczne i uczucie sytości, co pomaga w kontrolowaniu masy ciała. Woda bierze także udział w trawieniu i transporcie składników odżywczych oraz pomaga w usuwaniu toksyn z organizmu poprzez mocz i pot.

PŁYNY	
RODZAJ	ILOŚĆ

# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Regularna aktywność fizyczna pomaga spalać kalorie, co jest niezbędne do redukcji masy ciała. Dodatkowo, przyspiesza metabolizm, poprawia siłę mięśniową oraz ogólną wytrzymałość, a także wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne, redukując stres i poprawiając nastrój.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA				
RODZAJ WYSIŁKU	INTENSYWNOŚĆ			CZAS WYSIŁKU (MIN.)
	MAŁA	ŚREDNIA	DUŻA	

## EMOCJE

Zrozumienie swoich emocji może pomóc w identyfikacji, jakie sytuacje wywołują u Ciebie stres, smutek, radość czy złość. Lepsza świadomość emocji pozwala z kolei na skuteczniejsze zarządzanie stresem, co może pomóc w unikaniu emocjonalnego jedzenia. Regularne monitorowanie emocji i refleksja nad nimi może prowadzić do poprawy zdrowia psychicznego i lepszego samopoczucia, a także może pomóc w identyfikacji motywatorów i barier w osiągnięciu celów terapeutycznych.

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.

---



---



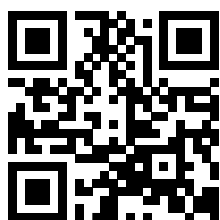
---





**Konsultacja:**

Prof. dr hab. Paweł Bogdański Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych  
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu



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

Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.  
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa  
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01  
[informacja@novonordisk.com](mailto:informacja@novonordisk.com)  
[www.novonordisk.pl](http://www.novonordisk.pl)  
08/2024 © Novo Nordisk A/S, PL24OB00237

