



**Dzienniczek
samokontroli
i dzienniczek
żywieniowy**

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, którego elementem jest dzienniczek żywieniowy, może być niezwykle pomocne. Notowanie spożywanych posiłków, aktywności fizycznej oraz emocji pozwoli Ci lepiej zrozumieć swój organizm 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.

JAKIE KORZYŚCI DAJE DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY?

Dzienniczek żywieniowy, który jest elementem dzienniczka samokontroli, może być cennym wsparciem w leczeniu otyłości. 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.

Twoje zapiski mogą być cenną wskazówką dla lekarza i dietetyka, którzy mogą pomóc Ci zidentyfikować główne wyzwania żywieniowe – np. jedzenie emocjonalne lub podjadanie między posiłkami – i doradzić, jak planować swój jadłospis. Celem prowadzenia dzienniczka żywieniowego nie jest kontrola, ale raczej zwiększenie świadomości nawyków żywieniowych, które często są wynikiem utrwalonych przyzwyczajeń.

JAK PROWADZIĆ DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY?

- Zapisuj wszystko, co jesz w ciągu dnia, nawet małe przekąski.
- Pisz konkretnie – podawaj nazwy produktów lub składniki, z których został przygotowany posiłek.
- Używaj miar domowych (szklanka, garść, łyżka) lub gramów, aby opisać wielkość posiłku.
- Zapisuj na bieżąco – rób notatki zaraz po posiłku, aby nic Ci nie umknęło.
- W uwagach dodatkowych wpisuj wszystkie informacje, które mają dla Ciebie znaczenie – samopoczucie po posiłkach, dolegliwości, uczucie głodu i sytości przed/po jedzeniu, jedzenie emocjonalne, zmiana stanu skóry itd.
- Zachowaj regularność – sumienne zapiski pozwolą Ci szybciej dostrzec zależności między np. brakiem redukcji masy ciała a jedzeniem po 21:00 czy jedzeniem a emocjami przeżywanymi w ciągu dnia.
- Nie oceniaj ani nie patrz na siebie zbyt krytycznie – pamiętaj, że dzienniczek żywieniowy to narzędzie, które ma wspierać proces Twojej zmiany i powrotu do zdrowia.

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

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 osiąganiu 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.

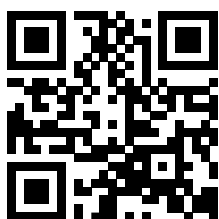
NOTATKI

[illegible]



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

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
www.novonordisk.pl
10/2025 © Novo Nordisk A/S,
PL25OB00247 Referencja: PL24OB00237

