

Дневник питания взрослого

День 1 из 3 Дата: _____ Будний / выходной

Записывайте обычное питание, не стараясь сделать его «правильнее». Укажите еду, напитки и примерное количество. Обстоятельства и ощущения - по желанию. Если не помните деталь, так и напишите.

Время	Что съели и выпили	Примерное количество	Где, как прошёл приём пищи

Что ещё стоит обсудить на консультации:

Можно взять два обычных будних дня и один выходной. Не нужно считать калории или взвешивать всё без отдельной задачи специалиста. Если запись питания усиливает тревогу, обсудите другой способ подготовки.

Дневник питания взрослого

День 2 из 3 Дата: _____ Будний / выходной

Записывайте обычное питание, не стараясь сделать его «правильнее». Укажите еду, напитки и примерное количество. Обстоятельства и ощущения - по желанию. Если не помните деталь, так и напишите.

Время	Что съели и выпили	Примерное количество	Где, как прошёл приём пищи

Что ещё стоит обсудить на консультации:

Можно взять два обычных будних дня и один выходной. Не нужно считать калории или взвешивать всё без отдельной задачи специалиста. Если запись питания усиливает тревогу, обсудите другой способ подготовки.

Дневник питания взрослого

День 3 из 3 Дата: _____ Будний / выходной

Записывайте обычное питание, не стараясь сделать его «правильнее». Укажите еду, напитки и примерное количество. Обстоятельства и ощущения - по желанию. Если не помните деталь, так и напишите.

Время	Что съели и выпили	Примерное количество	Где, как прошёл приём пищи

Что ещё стоит обсудить на консультации:

Можно взять два обычных будних дня и один выходной. Не нужно считать калории или взвешивать всё без отдельной задачи специалиста. Если запись питания усиливает тревогу, обсудите другой способ подготовки.