



DZIENNICZEK SAMOKONTROLI DIETETYCZNEJ

DATA:

POBUDKA (godzina):

SEN (godzina):

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (godzina, ile czasu, rodzaj):

godzina posiłku	rodzaj posiłku (np. śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja)	składniki posiłku (np. kromka chleba, ser, sok pomidorowy)	miara domowa (np. kromka, łyżka, szklanka)	uwagi/notatki

PORADNIA ŻYWIENIOWA I DIETETYCZNA KALORYMETRIA.PL

konsultant dietetyczny: Sabina Jodłowska drjodlowska@gmail.com

www.fantazjesmaku.weebly.com, www.kalorymetria.pl, kalorymetria@gmail.com,



DZIENNICZEK SAMOKONTROLI DIETETYCZNEJ

Raz w tygodniu dokonuj pomiarów najważniejszych parametrów: masa ciała, obwód talii i bioder. Ustal sobie stały dzień i godziny pomiarów np. rano w poniedziałek przed śniadaniem, najlepiej po wypróżnieniu.

data	masa ciała (kg)	obwód talii (cm)	obwód bioder (cm)	uwagi/notatki