

## JAK ZAPISOVAT SVŮJ JÍDELNÍČEK



- 1. IHNEDE po jídle** (ne večer doma vzpomínat, opravdu HNEDE po každém jídle, noste s sebou kousek papíru a doma večer přepiště, popř. s sebou noste rovnou vyhrazený notýsek či formulář pro zapisování jídelníčku)
- 2. Zapisujte všechno** (i uždíbnutí buchty, ochutnání polévky, olíznutí lžice...).
- 3. Nezapomínejte na nápoje a pitný režim.** (včetně alkoholu!)
- 4. Zapisujte čas,** v kolik jíte a **dobu,** po kterou jíte (zda 1 minutu, či 40 minut).
- 5. Uveďte množství** (nechci přesné gramy - i když dobrovolnosti se meze nekladou☺ - alespoň přibližně: velký tlustý krajíc, malé jablko,..).
- 6. Připojte pocity, emoce či situace provázející jídlo** (např. stres v práci, hádka s přítelem, ... rodinná oslava, setkání s přáteli).
- 7. Doplňte sportovní aktivitu** (jaký druh sportu, jak dlouho).

Jídelníček je potřeba zapisovat **ZODPOVĚDNĚ A SVĚDOMITĚ.**  
Žádné informace, či „prohřešky“ nezatajovat. Hlavu Vám neutrhnu!☺ Navíc jedině tak se dobereme cíle.

**Hřešení je lidské, tak se mu pojd' me postavit čelem!! ☺**