

## **JAK ZAPISOVAT SVŮJ JÍDELNÍČEK**

- 1. IHNED po jídle** (ne večer doma vzpomínat, opravdu HNED 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 lžíce...)
- 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 opravdu **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!! ☺**