

# Дневник питания

ВАШ ПОМОЩНИК НА ПУТИ  
К ЗДОРОВЬЮ И СТРОЙНОСТИ

# ИНСТРУКЦИЯ

**Дневник питания** — это полезный инструмент для тех, кто решил изменить свой образ жизни: стать здоровым, прийти в форму и обрести силы.

С его помощью вы сможете не только контролировать ваш ежедневный рацион, но и понять, как ваше самочувствие зависит от тех или иных продуктов питания, каких витаминов вам не хватает и какими вредными пищевыми привычками вы обладаете.

**В разделе личной информации** вы сможете зафиксировать данные о текущем физическом состоянии и сформулировать ваши главные цели (например, избавиться от лишнего веса или начать правильно питаться).

**Трекер привычек** позволит отследить ваше поведение, изменить его и внедрить только полезные привычки. В соответствующий раздел впишите любое действие, которое хотели бы выполнять регулярно, а затем отмечайте дни, когда вам удалось сделать задуманное.

**В основном разделе** вы будете контролировать каждый прием пищи, включая перекусы в течение дня, фиксировать ваше настроение, самочувствие, время сна, количество витаминов и лекарств, а также отмечать симптомы, которые вас беспокоят.

**В начале недели** вы сможете составить рацион на семь дней, а в конце — зафиксировать итоги, где отследите количество съеденных калорий, общее самочувствие и длительность физических нагрузок.

**В конце дневника** предлагается подвести итоги полугода и поставить новые цели.

Дневник включает в себя рекомендации и советы от Юлианны Плискиной, нутрициолога и эксперта по здоровому питанию и превентивной медицине. Она подготовила полезную информацию, которая поможет направить вас, рассчитать индивидуальную потребность в калориях и сбалансировать рацион питания.

## **Рекомендации нутрициолога включают:**

- Чек-лист правильного питания от диетолога.
- Конструктор полезного приема пищи.
- Таблицу соотношений белков, жиров и углеводов в рационе.
- Пример меню на несколько дней.
- Список полезных продуктов.

**Дневник сбалансированного питания** — ваш главный помощник на пути к здоровью, энергии и красоте.

## ЛИЧНЫЕ ДАННЫЕ

	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц
Мой вес						
Жировая масса						
ИМТ						
Объем талии						
Объем бедер						
Общее состояние здоровья						

## ЦЕЛИ

Вес .....

Питание .....

.....  
.....  
.....

Тренировки .....

.....  
.....  
.....

Другое .....

.....  
.....  
.....  
.....

# ПРИМЕР ВЕДЕНИЯ ДНЕВНИКА

Дата: 07.02

Настроение: 

Энергия: 

Сон: 

Завтрак 9:00

каша овсяная  
яблоко  
кофе

10<sub>2</sub> (б) 6<sub>2</sub> (ж) 50<sub>2</sub> (у) 350 Ккал

Обед 13:00

рыба с рисом  
овощной салат  
хлеб  
сок яблочный

12<sub>2</sub> (б) 15<sub>2</sub> (ж) 60<sub>2</sub> (у) 500 Ккал

Ужин 19:00

голубцы  
картофельное пюре  
морковный салат

11<sub>2</sub> (б) 12<sub>2</sub> (ж) 60<sub>2</sub> (у) 600 Ккал

Перекус 16:00

кешью

15<sub>2</sub> (б) 25<sub>2</sub> (ж) 6<sub>2</sub> (у) 350 Ккал

вода: 

овощи/фрукты:  калории: 1750

## Тренировка

Легкий бег 3 км  
Планка 1 мин

Бассейн 45 мин

интенсивность: 

расход калорий: 200

## Трекер привычек

утренняя зарядка  
стакан воды утром

## Трекер симптомов

головная боль

Заметки добавить зелени в свой рацион  
после бассейна болит голова

витамины / лекарства:  магний

 обезболивающее 

# ИТОГИ НЕДЕЛИ

Трекер питания	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
белки	58 <sub>г</sub>	60 <sub>г</sub>	43 <sub>г</sub>	59 <sub>г</sub>	63 <sub>г</sub>	68 <sub>г</sub>	71 <sub>г</sub>
жиры	60 <sub>г</sub>	65 <sub>г</sub>	62 <sub>г</sub>	70 <sub>г</sub>	61 <sub>г</sub>	69 <sub>г</sub>	66 <sub>г</sub>
углеводы	260 <sub>г</sub>	238 <sub>г</sub>	257 <sub>г</sub>	312 <sub>г</sub>	279 <sub>г</sub>	351 <sub>г</sub>	265 <sub>г</sub>
клетчатка	15 <sub>г</sub>	21 <sub>г</sub>	17 <sub>г</sub>	15 <sub>г</sub>	20 <sub>г</sub>	24 <sub>г</sub>	23 <sub>г</sub>

## Трекер самочувствия

## Трекер симптомов

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
настроение								головная боль	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
энергия								боль в спине	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
сон									<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Витамины / лекарства

магний 500 мг в день

витамин Д по 2 капсулы

омега 7 капсул

## Трекер привычек

### полезные

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
зарядка	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
стакан воды	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### вредные

	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
фастфуд	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Итоги

после витамина Д появилось больше энергии;

заметила сыпь в день, когда ела рыбу... аллергия?

вес: 71

## Тренировки

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

## Заметки

следить за графиком сна;

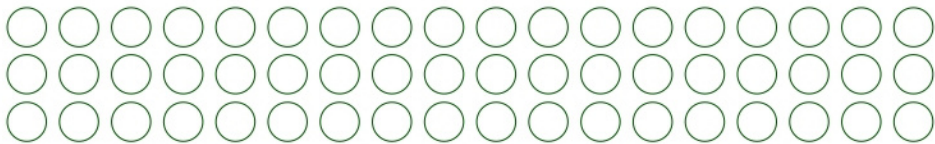
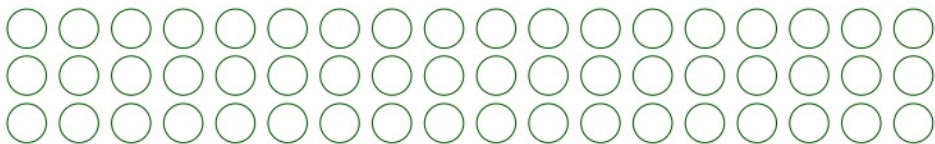
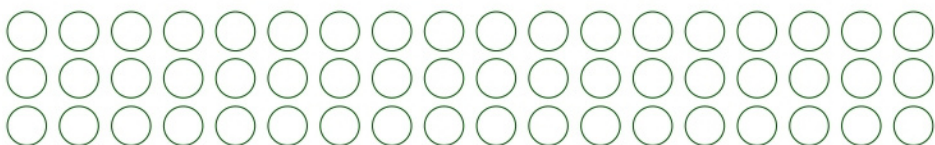
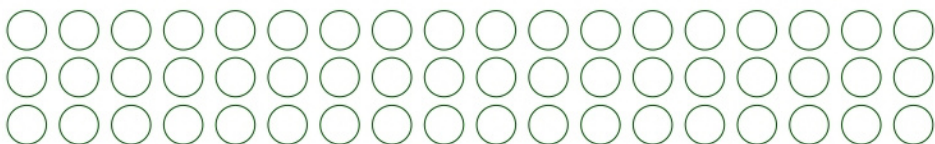
добавить больше зелени в рацион

сходить к дерматологу





14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31



## ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

Меню	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
ПН				
ВТ				
СР				
ЧТ				
ПТ				
СБ				
ВС				

**Заметки**

---

---

---

---

---

# ТРЕНИРОВКИ

ПОНЕДЕЛЬНИК

---

---

---

---

ВТОРНИК

---

---

---

---

СРЕДА

---

---

---

---

ЧЕТВЕРГ

---

---

---

---

ПЯТНИЦА

---

---

---

---

СУББОТА

---

---

---

---

ВОСКРЕСЕНЬЕ

---

---

---

---

