



Jak rzetelnie wypełnić Dzienniczek Żywienia?

Twój pierwszy krok do sukcesu w terapii otyłości

Otrzymany przez Ciebie Dzienniczek Żywienia jest jednym z najważniejszych narzędzi na początku drogi. Pozwoli on naszemu dietetykowi dokładnie poznać Twoje nawyki i przygotować Indywidualny Plan Żywienia dopasowany do Twojego stylu życia.



5 Zasad Skutecznego Prowadzenia Dzienniczka:

1. **Szczerość to podstawa** – prosimy o staranne i uczciwe wypełnianie dzienniczka.

Nie oceniamy Twoich wyborów – chcemy poznać fakty, aby móc Ci realnie pomóc.
2. **Zapisuj na bieżąco** – staraj się wpisywać posiłki zaraz po ich zjedzeniu. Notowanie z pamięci pod koniec dnia często prowadzi do pomijania drobnych przekąsek lub napojów.
3. **Bądź precyzyjny/a** – określaj wielkość porcji (np. „2 kromki chleba”, „pół szklanki soku”, „3 łyżeczki cukru”). Zapisuj wszystko: od głównego obiadu, przez kawę z mlekiem, aż po pojedyncze cukierki czy owoce.
4. **Nie zapominaj o płynach** – woda, soki, napoje gazowane, herbata słodzona czy alkohol również mają znaczenie dla Twojego metabolizmu.
5. **Notuj okoliczności** – jeśli to możliwe, zapisz przy posiłku, czy był on jedzony w pośpiechu, przed telewizorem, czy może pod wpływem stresu.



Co dalej?

Wypełniony dzienniczek oraz ankietę żywieniową zabierz ze sobą na **II spotkanie dietetyczne**. Podczas tej wizyty dietetyk przeprowadzi szczegółowy wywiad żywieniowy, omawiając z Tobą Twoje dotychczasowe nawyki oraz styl życia.

Twoje zaangażowanie na tym etapie pozwoli nam stworzyć plan, który będzie skuteczny i możliwy do utrzymania na lata!

