



Дневник участника эксперимента

Имя _____ **Филиппова Юлия** _____

Возраст _____ 26 лет _____

Вводное слово

Спасибо Вам, что согласились принять участие в нашем исследовании и эксперименте!

Мы хотим попросить Вас в течение двух недель пить любую бутилированную воду на свой выбор (газированную или без газа, но НЕ минеральную / лечебную и без вкусовых добавок) в количестве не менее 1,5 литров в день. Вы сами можете выбрать и купить воду, которую посчитаете нужным

Каждый день в течение эксперимента Вы будете заходить в Интернет-дневник и описывать свои впечатления, иллюстрируя ответы фотографиями.

По окончании эксперимента, мы предлагаем Вам написать короткий рассказ «что изменилось в моей жизни и моих ощущениях после двух недель с водой».

Мы советуем Вам записывать все впечатления сразу же, пока они еще свежи в вашей памяти!

Мы советуем заходить в дневник как минимум 2 раза в день, чтобы фиксировать свои впечатления сразу же. Если у Вас нет такой возможности, помечайте свои чувства и мысли в блокноте или телефоне, чтобы не забыть их!

Мы просим Вас как можно точнее записывать все впечатления, мысли и ощущения. Каждое написанное Вами предложение имеет для нас большую ценность. И помните, что нет правильных или неправильных идей и наблюдений. Они принадлежат только Вам, и поэтому уникальны и очень важны для нас. Не стесняйтесь записывать каждую мысль, которая приходит Вам в голову, мы хотим, чтобы Вы поделились с нами своими впечатлениями.

По всем вопросам, связанным с доступом к Интернет-дневнику и его заполнению, можно обращаться к людям, отвечающим за это исследование:

Вячеслав Щербатюк +7-903-670-12-82 slv_su@atelier-mr.ru




Екатерина Лаврентьева +7-916-631-09-77 lavrentieva@atelier-mr.ru

Спасибо!



День 1. Дата:

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...

Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)
Перед завтраком, выпила за 30 мин. стакан чистой воды, пока собиралась на работу, была одна.	Для дома на один день взяла Бон Акву 1 литр без газа, так как вода с газом оказывает не лучшее влияние на желудок.	Налила воду из бутылки в стакан, примерно 200-250 мл, без еды, только чистая вода.	Ощущения новые, ощутила легкость и энергию в теле.	Первоначально было сложно себя заставить выпить безвкусную воду, начать формировать у себя новые правильные привычки. Но стимулом стала польза и здоровье.
Перед обедом, во время обеда с приемом пищи, пила воду вместе с коллегами на бизнес ланче.	Бон Аква, 0,5 без газа. Перед обедом пила из бутылки, во время бизнес ланча из стакана.	Из бутылки 0,5 во время прогулки по парку до ресторана. На бизнес ланче из стакана. Вместе с едой.	Слишком много воды, непривычно, но чем больше пью тем больше хочется пить.	Возникла жажда, несмотря на то что воды я выпила явно намного больше чем обычно. Немного насторожил этот факт.
Перед уходом с работы, вместе с коллегами	Допила Бон Акву из бутылки 0,5 без газа.	Из бутылки, когда собиралась уходить с работы,	Хотелось пить, ощущение жажды усилилось	Нравится легкость и отсутствие аппетита перед
Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с употреблением воды. Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	Безеды моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты		
Перед сном, за просмотром кино.	Бон Аква 1 литр, без газа.	Выпила 2 стакана воды и яблоко	Ощущение сил прилив энергии	
Да. Сначала заметила особую жажду, хотелось пить еще больше чистой воды. За день заметила снижение аппетита, легкость в теле. Вечером когда обычно я уже		Наиболее комфортно и привычно, было пить воду во время приема пищи. Либо дома или на работе, при обычном желании пополнить организм жидкостью. Мысль которая побуждала открыть		  

День 2. Дата:

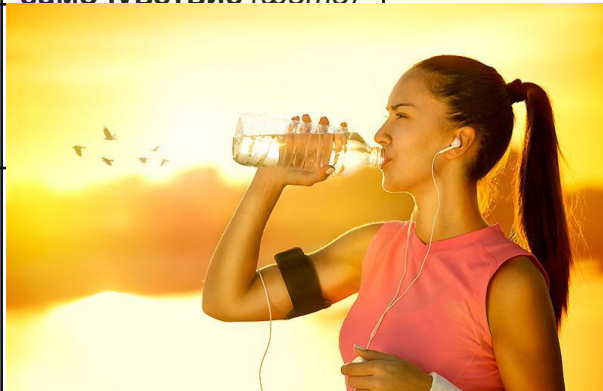
Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...

Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)
7.30 утра во время завтрака, проверяла корп. почту и смотрела тв.	Бон Аква, без газа, выпила 2 стакана по 200 мл из бутылки 1 литр.	Пила воду как и обычно пью дома, из кружки или стакана. Через 20 мин. позавтракала.	Ощущением наполненности желудка, свежесть, бодрость, есть почти не хотелось.	Сегодня я с легкость выпила обычную воду, не испытывала никакого дискомфорта.
11.00 в ходе совещания на работе с коллегами	Святой Источник, без газа, выпила стакан, от 0,5 л	Вода в маленькой бутылке 0.5 я налила в стакан, без еды.	Ощущение пресного вкуса во рту, легкое головокружение	Пока все еще непривычно пить обычную воду заменив ей привычные напитки со вкусами и добавками.
Бизнес ланч, вместе с коллегами	Бон Аква, 0.6 мл без газа	Пила воду вместе с приемом пищи, из стакана.	Легкость в желудке, при этом небольшая слабость от пресной воды.	Сложно перестроить свои пищевые привычки без побочных эффектов в виде иногда плохого самочувствия.
Ужин с семьей	Бон Аква, перед ужином стакан воды и после через 30 минут Еще стакан чистой воды.	Пила воду из кружки, отдельно от еды.	Слабость прошла и сменилась притоком энергии.	Заметила что выпив вечером чистой воды, я стала позже

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с употреблением воды. Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?

Организм постепенно начал перестраиваться на новый режим потребления жидкости. чувствовала себя то бодро после употребления воды, то было чувство присыщения

Иллюстрируйте ваше самочувствие (дома)



В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты

Как и обычно, дома в спокойной обстановке или на работе когда выдалась минутка перерыва и хочется отвлечься от насущных дел.

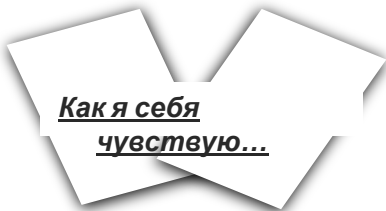


Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...

Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с употреблением воды. Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?

Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)



В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты

Приведите примеры таких ситуаций (фото)



ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...

Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с употреблением воды. Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?

Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)



В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты


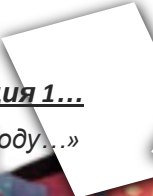

Приведите примеры таких ситуаций (фото)



ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...


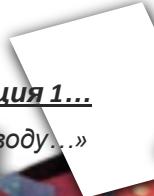

Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с <u>употреблением воды</u> . Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			 

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с <u>употреблением воды</u> . Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			 

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с <u>употреблением воды</u> . Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с <u>употреблением воды</u> . Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с <u>употреблением воды</u> . Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с употреблением воды. Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с употреблением воды. Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с <u>употреблением воды</u> . Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...



Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с <u>употреблением воды</u> . Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
			

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, ЗАВТРА ВЫ ПРОДОЛЖАЕТЕ ПИТЬ ВОДУ

Опишите ситуации, в которых вы пили воду в течение этого дня...

Ситуация (где, когда, чем вы были заняты в этот момент, вы были одни или с кем-то)	Что пили? (какую марку воды вы выбрали, какой объем бутылки купили, с газом или нет, почему именно так?)	Как вы пили воду? (как была подана вода, в какой таре, сопровождала ли ее какая-то еда и др.)	Ощущения (как вы себя чувствовали физически в процессе и после потребления)	Эмоции (какие чувства вы испытывали в этот момент, что было сложно / легко, что мешало / помогало)

Опишите ваше самочувствие в течение дня, связанное с употреблением воды. Заметили ли вы какие-то изменения по сравнению с вашей обычной жизнью? Как оно менялось?	Проиллюстрируйте ваше самочувствие (фото)	В какие моменты вам было наиболее комфортно / естественно пить воду? Когда это казалось вам наиболее уместным? Почему? Мысли, чувства в эти моменты	Приведите примеры таких ситуаций (фото)
	 <p style="text-align: center;">СМ. СЛЕДУЮЩУЮ СТРАНИЦУ</p>		

Итоговый рассказ

И, наконец, подводя итоги эксперимента, напишите короткий рассказ о том, что изменилось в Вашей жизни и ощущениях после двух недель с водой...

(можете опираться на следующие примерные вопросы, чтобы структурировать Ваш рассказ)

- *Ваше отношение к потреблению воды до эксперимента?*
- *Что происходило во время эксперимента? Что было сложнее всего? Что было легче всего?*
- *Что помогало «приучить» себя к воде? Что мешало?*
- *Как Вы чувствовали себя физически? Какие эмоции испытывали?*
- *Какие выводы сделали в итоге? Узнали ли / испытали ли что-то новое?*
- *Поменялось ли как-то отношение к потреблению воды? Сравните ваше отношение к потреблению воды до и после эксперимента*

БЫЛО



СТАЛО

Как вы относились к потреблению воды?

Как вы себя чувствовали физически?

Как вы себя чувствовали эмоционально?

Каким был ваш образ жизни?

Как вы относитесь к потреблению воды теперь?

Как вы себя чувствуете физически?

Какие эмоции испытываете?

Поменялось ли что-то в ваших привычках / распорядке / образе жизни?

Стали ли вы что-то делать по-другому?

СМ. СЛЕДУЮЩУЮ СТРАНИЦУ

Итоговый рассказ (продолжение)

Проиллюстрируйте свой рассказ фотографиями...

БЫЛО

Фотографии / картинки /
образы...

Как я жил / относился к воде до
эксперимента...


СТАЛО

Фотографии / картинки /
образы...

Как я живу / отношусь к воде
теперь...

ПОЖАЛУЙСТА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ, СЕГОДНЯ ПОСЛЕДНИЙ ДЕНЬ ЭКСПЕРИМЕНТА. ЖДЕМ ВАС НА ВСТРЕЧЕ





***Спасибо, что заполнили этот
дневник!***