

Правила ведения дневника:

Почему мы рекомендуем вести дневник от руки? Ведение симпатичной тетрадки – своеобразный ритуал, означающий, что вы начали новый путь изменений, готовы уделять внимание работе над собой. Писать от руки – это необыкновенная и приятная история в наше время гаджетов. Рукописные записи точно останутся с вами, в то время, как телефоны ломаются или просто теряют ваши заметки в тонне других ежедневных записей.

Имея рукописный дневник, вы всегда сможете вернуться к нему спустя время и освежить память. Попробуйте вести записи, несмотря ни на какие ваши внутренние барьеры, хотя бы неделю. Если в конце первой недели вы поймете, что это совсем не ваше – мы создадим для вас электронную форму в облаке.

Итак, Вам понадобится тетрадь 56-96 листов в клеточку, либо 2 тетради меньшего объема. Мы не рекомендуем использовать блокноты в толстой обложке из-за их тяжести.

Что мы пишем в дневнике?

- Цели и задачи на курс
- Приемы пищи за день
- Приемы воды
- Описываем и анализируем свои ощущения в течение дня
- Записываем цитаты и свежие мысли, которые к нам приходят в течение курса
- Конспектируем лекции

Дневник необходимо вести ежедневно.

Сдавать на проверку куратору – 1 раз в неделю.

Вы можете носить тетрадь с собой и заполнять ее в оперативном режиме «поел – записал»,

либо вести дневник в заметках телефона и переносить данные раз в день, рано утром или вечером, когда вас никто не отвлекает!

Оформим дневник в дневник:

Нам предстоит много записей 😊

Открываем нашу тетрадь

Дневник Ивановой

Дата начала курса:

Дата окончания

Оставляем
пустой

Обложк
а

Странич
ка

Пишите все, что приходит вас на ум. Похудеть, обрести здоровое тело, научиться питаться. Все те мысли, с которыми вы жили последнее время и принимали решение прийти к нам. Это важно! Во-первых, в период сомнений и трудностей вы всегда сможете перечитать ваши цели и вдохновиться. Во-вторых, часто цели меняются в течение курса или после. Нам очень интересно отследить ход ваших мыслей

Цели на
курс:

Странич
ка

Цели на
курс:

Странич
ка

Все странички далее – это ваш дневник питания. План заполнения, отраженный на следующих страничках вы повторите 6 раз.

На каждый день берется отдельный разворот

Дневник – 1

неделя

Время дник Состав и

порция

Завтрак: 7:00 овсяная каша на воде 60 г

Перекус: 10:00 2 гречневых хлебца, ½ банки тунца помидорка

Обед: 12:30 греча, тушеная с морковкой и луком (2/3 стакана),

Куриное филе, запеченое в духовке 50г, овощной салат

Порция

Перекус: 15:30 морковные палочки, горсть миндаля

Ужин: 18:30 филе лосося порция, рукотла и помидоры

Вода 2,2 ✓
Ужин: 3 белка яиц + огурец

л

Странич
ка

Мои

мысли:

Начало нравится кушать без соли. Еду в ресторанах часто не доедаю как раз из-за солености.

Сегодня поссорилась с мужем.

Пошла по привычке к холодильнику, чтобы заесть эмоции, но вдруг остановилась, т.к. поняла: если я объежусь, ничего не изменится. Мы по-прежнему будем в ссоре, я по-прежнему буду расстроена.

Закрела холодильник и начала пришивать пуговицы с куртке ребенка (давно собиралась это сделать)

Странич
ка

Все странички далее – это ваш дневник питания и тренировок. План заполнения, отраженный на следующих страничках вы повторите 6 раз.

Дневник – 1

Описание недели.

Выводы

1. Как работа в течение недели повлияла на ваше самочувствие?
2. Какую часть программы было соблюдать легче всего?
3. Какую очень сложно?
4. Какие ошибки вы делали и в чем, на ваш взгляд, причина?
5. Над чем вам хотелось бы поработать еще?
6. Какие вопросы остались неясны?
7. Какие знания вы приобрели? Например, на лекциях

Выводы по неделе могут занимать несколько страниц, все зависит от вас

Странич
ка

План на следующую неделю:

Странич
ка