

Дневник питания – инструмент для достижения желанных целей

Дневник питания необходим для фиксации Ваших основных приемов пищи и небольших перекусов. С его помощью можно оределить, сколько пищи Вы употребляете за целый день.

Порой мы даже не замечаем, когда что-то перекусываем, то есть делаем это автоматически, из желания побаловать себя или снять накопившийся стресс. В таких случаях дневник питания помогает нам открыть глаза на режим нашего питания и подкорректировать его в нужном направлении.

Цели ведения дневника питания

Дневник питания актуально вести в самых разных случаях. Возможно, Вы желаете сбросить или, наоборот, набрать вес, или же у Вас есть сложности с пищеварительной системой и Вас настораживает повышенное содержание глюкозы в крови.

С помощью дневника питания можно отследить следующие моменты:

- число приемов пищи и с чем они связаны;
- размеры порций утром, в обед и вечером;
- промежутки времени между употреблением еды;
- эмоциональное состояние во время приемов пищи;
- к каким блюдам Вы имеете особое пристрастие.

Дневник питания – незаменимая вещь в тех случаях, когда Вы твердо решили питаться правильно и сбалансированно.

Особенности ведения дневника питания

1. В дневнике необходимо отмечать все продукты питания и напитки, которые Вы съели или выпили на протяжении дня. Для удобства заполнения дневника все записи следует делать сразу после приема пищи, чтобы ничего не упустить из виду. Лучше всего всегда иметь дневник при себе.
2. Каждый новый день – новая страничка. Для адекватной оценки Вашего питания необходимо заполнить дневник за четыре рабочих дня и, как минимум, один выходной.
3. Взвешивать употребляемые продукты совсем не обязательно – достаточно ориентироваться на горстки, порции и т.д. Порция – это привычный для Вас объем съедаемой еды за один прием пищи. Естественно, для каждого человека существует свое понимание одной порции, поэтому все детали мы уточним позже, на индивидуальной консультации.

На первых порах Вам наверняка будет непривычно взвешивать, мерить и считать все, что Вы употребляете в пищу, но, уверяю Вас, работа того стоит. Вы сможете выработать ценные привычки внимательного отношения к себе, а это один из важных шагов на пути к осознанному и здоровому образу жизни и достижению Ваших целей.