

FOOD DIARY

MOLOYAROVA |

NUTRO



ПРИВЕТ, ДОРОГОЙ ДРУГ!

Я рада видеть тебя на страничках этого дневника. Надеюсь, именно он станет для тебя первым шагом к достижению твоей заветной мечты - стать здоровым, красивым, обаятельным, энергичным, эффективным и просто счастливым!

Прежде, чем приступить к заполнению, прочитай важные правила, которые помогут тебе:

Правило № 1. Заполняй дневник **ЧЕСТНО**. Даже, если тебе кажется, что твое блюдо далеко от идеала.

Правило № 2. Не пропускай **НИ ДНЯ**. В будущем этот дневник сильно упростит ваше дальнейшее сотрудничество с нутрициологом.

Правило № 3. Не забывай, что даже **МАЛЕНЬКАЯ** семечка должна быть отмечена тобой здесь.

@moloyarova_nutro

ДАВАЙ ЗНАКОМИТЬСЯ!

Меня зовут Ксюша, в Интернете меня знают как @moloyarova_nutro.

Я - нутрициолог, который безумно желает помочь **ТЕБЕ** изменить жизнь при помощи внедрения здоровых пищевых привычек.

Я открыта к знакомствам... Буду ждать тебя на консультации, на которую можно записаться через telegram или whatsapp.

Немного расскажу тебе о том, что же такое пищевой дневник (или дневник питания) - это инструмент, помогающий:

- отслеживать количество потребляемой пищи
- отслеживать чувство голода и насыщения
- выявлять пищевые триггеры
- контролировать другие параметры, связанные с приемом пищи.



ПОЗНАКОМЛЮ ТЕБЯ С ОБОЗНАЧЕНИЯМИ!

Шкала голода и насыщения - это инструмент, который поможет тебе субъективно оценить чувство голода.

1 - очень голодный, вплоть до головокружения и слабости

2 - от голода громко бурлит в желудке, явная слабость и раздражительность

3 - умеренный голод, начинает урчать в животе, хочется полноценно поесть

4 - голод, вызывающий мысли, чем бы перекусить

5 - нейтральное состояние: ни мыслей о еде, ни ощущения полного желудка

6 - голод утолен, но чувство насыщения легкое

7 - полное чувство сытости

8 - никакой еды больше не хочется, есть даже легкий дискомфорт

9 - чувство распираания в животе, тяжесть, хочется полежать

10 - тяжело дышать, подташнивает, трудно двигаться

@moloyarova_nutro

НЕ ЗАБЫВАЙ!

Описывай не только свои приемы пищи, но и ситуацию, после которой ты решаешь поесть. Например, я проголодался; пошла есть за компанию с мужем; на мероприятии; мне было грустно; испытал стресс после экзамена/на работе и другие ситуации, которые произошли перед приемом пищи. Это поможет определить твой тип пищевого поведения, твою психологию, что в дальнейшем поможет в работе с нутрициологом!

Я желаю тебе успехов! Буду рада помочь тебе!

ДАВАЙ ПРИСТУПИМ!



Дата _____

A grid of 60 dots arranged in 6 rows and 10 columns, intended for handwriting practice.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A second grid of 60 dots arranged in 6 rows and 10 columns, identical to the first one.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



У ТЕБЯ ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!



A large grid of 10 columns and 10 rows of small white dots, intended for a dot-marker activity.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A second large grid of 10 columns and 10 rows of small white dots, identical to the first one.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



УСПЕХ - ТВОЕ ВТОРОЕ ИМЯ!

Дата _____

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



СТАНЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ!



A large grid of 10 columns and 10 rows of small dots, intended for handwriting practice. The grid is positioned below a horizontal line and above a dark brown bar containing numbers 1 through 10.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



A second large grid of 10 columns and 10 rows of small dots, identical to the first one, positioned below the first grid and above the second number bar.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ВМЕСТЕ МЫ - СИЛА!



Дата _____

A grid of 10 columns and 6 rows of small dots for handwriting practice.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A second grid of 10 columns and 6 rows of small dots for handwriting practice.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ЕСЛИ ТЫ МОЖЕШЬ МЕЧТАТЬ ОБ ЭТОМ, ТЫ МОЖЕШЬ ЭТО СДЕЛАТЬ!

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

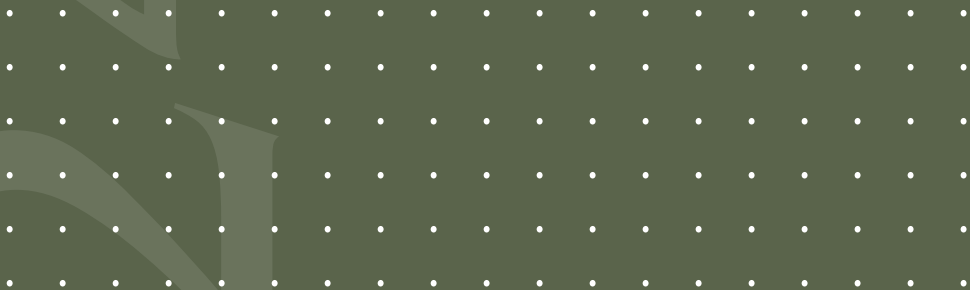
.....
.....
.....
.....
.....
.....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

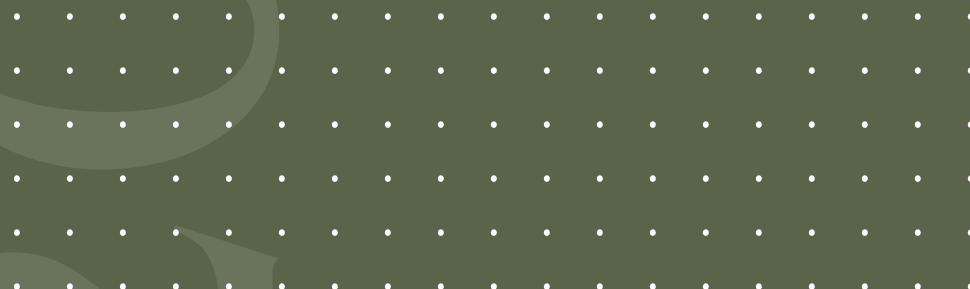


БУДЬ СИЛЬНЫМ ДУХОМ!

Дата _____



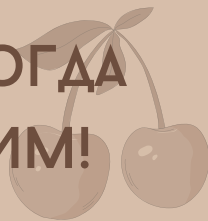
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

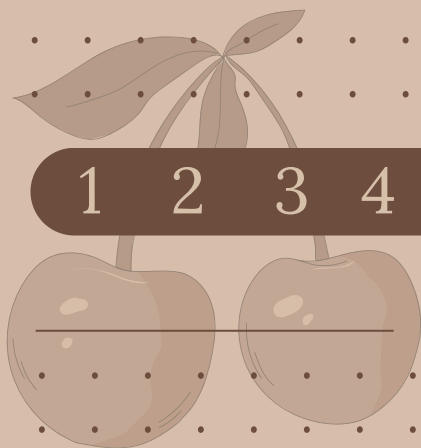


НЕ ЖДИТЕ. ВРЕМЯ НИКОГДА
НЕ БУДЕТ ПОДХОДЯЩИМ!



A large grid of 10 columns and 10 rows of small dots for handwriting practice.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

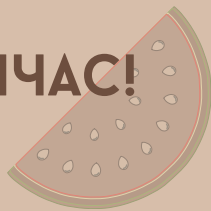


A large grid of 10 columns and 10 rows of small dots for handwriting practice.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ЛУЧШИЙ МОМЕНТ – СЕЙЧАС!



Дата _____

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

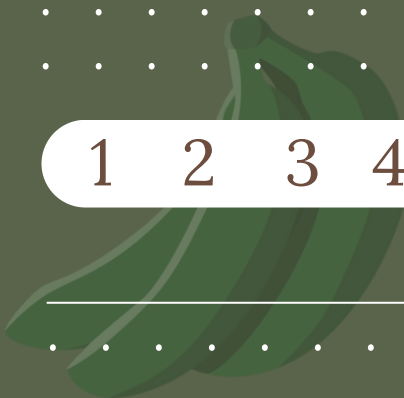


МЕЧТАТЕЛИ - ЭТО СПАСИТЕЛИ МИРА!



A grid of 10 columns and 10 rows of small white dots for writing.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



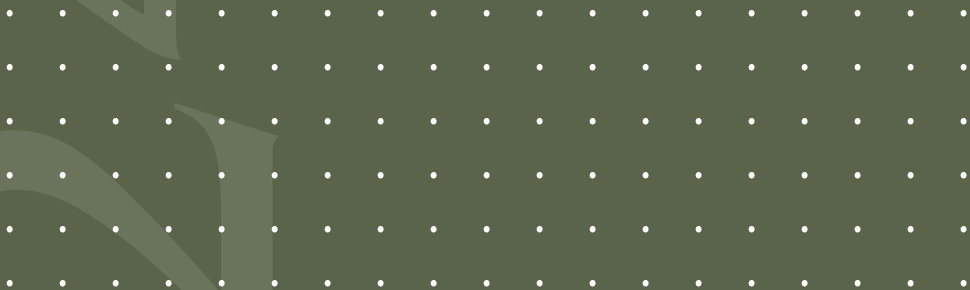
A second grid of 10 columns and 10 rows of small white dots for writing.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

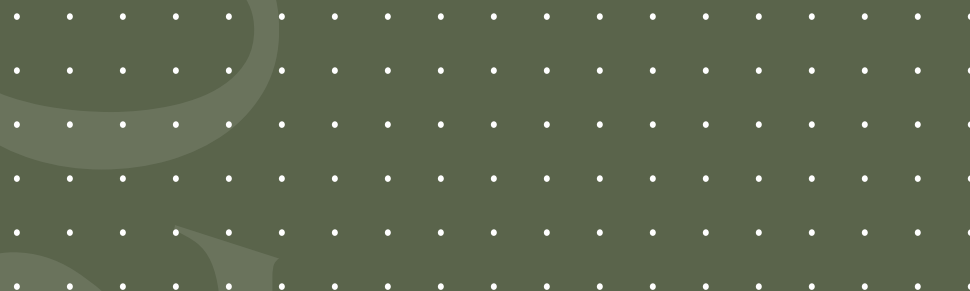


КРАСОТА - ЭТО ТЫ!

Дата _____



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





ВЫ НИКОГДА НЕ УВИДИТЕ РАДУГУ, ЕСЛИ БУДЕТЕ СМОТРЕТЬ ВНИЗ

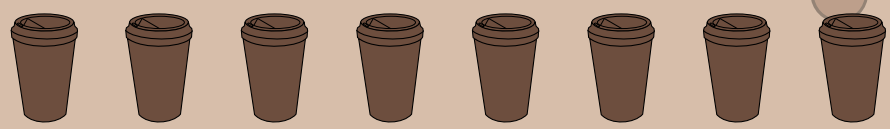
.....
.....
.....
.....
.....

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



СДЕЛАЙ ЭТО СЕЙЧАС!



Дата _____

A large grid of 60 dots arranged in 6 rows and 10 columns, intended for handwriting practice.

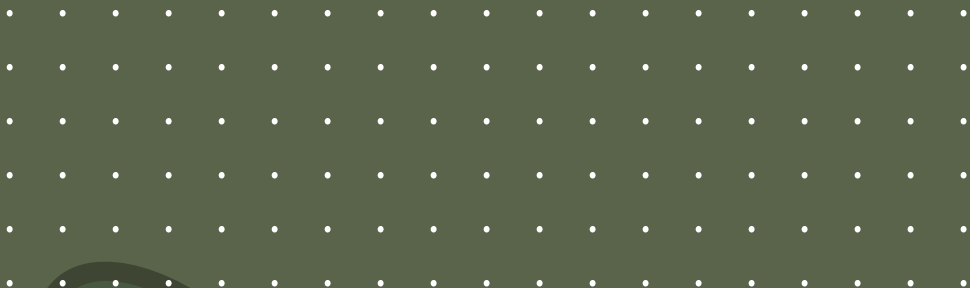
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

A second large grid of 60 dots arranged in 6 rows and 10 columns, identical to the first one.

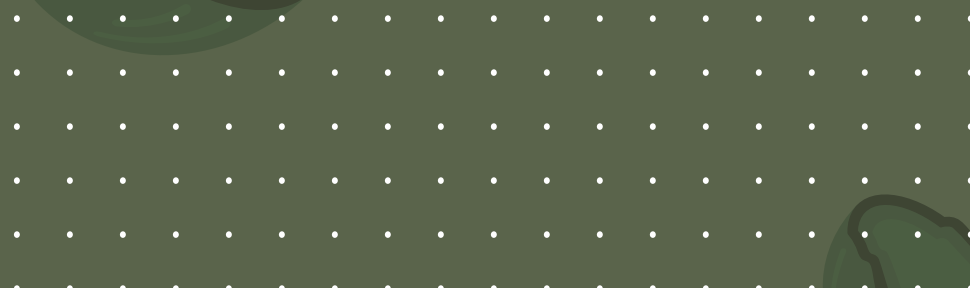
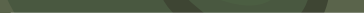
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



НИКОГДА НЕ ПЕРЕСТАВАЙ РАСТИ!



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



ДО НОВЫХ ВСТРЕЧ!

Надеюсь, этот дневник помог тебе стать лучшей версией себя.

Напоминаю, что ты все также можешь записаться ко мне на первую консультацию ппри помощи QR-кода.

Люблю и обнимаю. Спасибо, что выбрал(а) именно меня!



vk

instagram



telegram

telegram-канал

