

Data: .....

Kaloryczność dzienna: .....

## Dzienniczek żywieniowy

Zapisuj w dzienniczku wszystkie zjedzone posiłki, przekąski i wypite płyny w ciągu dnia. Dzięki temu lepiej zrozumiesz swoje zwyczaje żywieniowe i to w jaki sposób jedzenie i konkretne potrawy wpływają na Twoje samopoczucie. Dzienniczek żywieniowy przeznaczony jest dla osób pełnoletnich.

**Uwagi dotyczące  
Twojego samopoczucia**  
dolegliwości, uczucie sytości, itd.

	Posiłek	Składniki		Kcal
Śniadanie				
Drugie śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Przekąska*				

Liczba wypitych szklanek wody: .....

Suma kcal:

## Miesięczne pomiary postępów

### Pomiary początkowe

#### Masa ciała (kg)

Wpisz swoją wagę

#### Obwód talii (cm)

Wpisz pomiar

#### Obwód bioder (cm)

Wpisz pomiar

#### Data pomiaru

Pomiar raz w tygodniu

#### Masa ciała (kg)

Wpisz pomiar

#### Obwód talii (cm)

Wpisz pomiar

#### Obwód bioder (cm)

Wpisz pomiar

Tydz. 1

Tydz. 2

Tydz. 3

Tydz. 4

### Jak prawidłowo wykonać pomiary swojego ciała?

#### Jak prawidłowo się zmierzyć?

Mierz się w samej bieliźnie

1

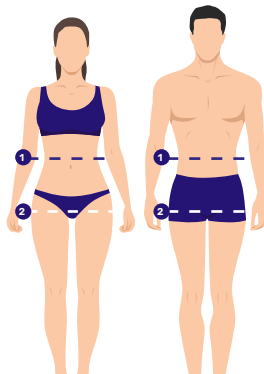
#### Obwód talii

Mierz w najwęższym miejscu tułowia

2

#### Obwód bioder

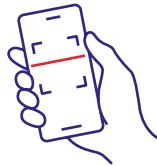
Mierz w najszerszym miejscu bioder



#### Kiedy najlepiej się ważyć?

Waż się:

- o tej samej porze dnia (najlepiej przed śniadaniem)
- na tej samej wadze
- w bieliźnie i bez butów
- nie częściej niż raz w tygodniu



### Kody QR

Zeskanuj kod, żeby przejść na stronę internetową



[diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl)



[akademia.nfz.gov.pl](https://akademia.nfz.gov.pl)



[nfz.gov.pl](https://nfz.gov.pl)  
Q tip



[pacjent.gov.pl](https://pacjent.gov.pl)