

JAK SI SEPSAT JÍDELNÍČEK

Dobrý den,

chystáte se změnit Vaše stravování a máte si sepsat jídelníček ještě před schůzkou?

Budete překvapeni, ale tento úkol je jeden z těch nejdůležitějších.

Abych Vám byla schopna poradit a pomoci se změnou, potřebuji poznat Váš stravovací režim.

Proto prosím

- NEUPRAVUJTE záměrně jídelníček, aby vypadal hezky. Potřebuji vidět realitu.
- Nebojte se napsat pravdu, nikdo Vám za ni nevynadá.
- Neodkládejte zapisování na později. Za celý den máte tolik starostí a všechno jídlo si už dokonale nevybavíte.
- Pokud nestíháte zapisovat, jídlo si vyfoťte.
- Snažte se o co nejpřesnější popis jídla včetně odhadu hmotnosti. Ideální samozřejmě je, když jídlo zvážíte.

Nuže pusťte se do toho, přeji mnoho sil, motivace a budu se těšit na shledání.

Klára Kadečková

CO JE TŘEBA ZAPSAT

- Čas
 - o Vždy je důležité poznamenat čas, kdy dané jídlo jíte. Proto zapisujte hned, později si přesné časy jen těžko vybavíte.
- Místo
 - o Jíte v restauraci, doma, v autobuse, v kanceláři? I tato informace je velice důležitá
- Společnost
 - o Poznamenejte si, zda jíte sami nebo máte společnost.
- Jídlo
 - o Popisujte co nejpřesněji.
 - o Namísto „polévka“ napište -> „1 talíř gulášové polévky s ½ krajícem chleba“
- Pitný režim
 - o Nezapomínejte zapisovat i pitný režim, včetně alkoholu a kávy.
- Pohybová aktivita
 - o Protože bez pohybu to nejde, je nutné zaznamenat i veškerou pohybovou aktivitu

- Pocity
 - o Zapište si, jak jste se cítili. Provinile, spokojeně, nervózně...
- PŘÍKLAD ZÁPISU JÍDELNÍČKU

PONDĚLÍ, datum....

POHYBOVÁ AKTIVITA – běh, 40 minut, střední intenzita, 9:00 hodin

Jídlo	Čas	Nápoje	Místo	Pocit	Společnost
55 g žitný chléb, 100 g Cottage sýru light, 100 g papriky červené	7:00	1 sklenice (2 dcl) vody, káva 1 hrnek s mlékem neslazená	doma	Pocit pohody	S rodinou
Jablko 150 g, kefír 1,5 % tuku 300 ml, 15 g vlašských ořechů	10:00	0,5 sklenice vody	v práci	Pocit, že nestíhám	Sama v kuchyňce
120 g kuřecí plátek s vařenými bramborami 200 g, salát listový 50 g,	13:00	2 sklenice vody, 1 hrnek 250 ml zeleného čaje neslazený	restaurace	Klid, radost ze společnosti	kolegové
Proteinový pudink čokoládový značky.. 200g	17:00	2 sklenice vody	V autobuse	nekomfort	
2 volská oka, čerstvý baby špenát 50 g, rajčata 100 g, 55 g celozrnné bagety	20:00	Čaj ovocný 1 hrnek 250 ml, voda sklenice 2	Doma	Pocit pohody	S rodinou