

TAVA ĶERMEŅA DIENASGRĀMATA

Nedēļas pašnovērojumu dienasgrāmata, lai izprastu savu ķermeni.

Svari parāda tikai vienu skaitli — un tas ir diezgan nepilnīgs. Tie neparāda, vai zaudējat taukus vai muskuļu masu, cik daudz ūdens ķermenis šodien ir aizturējis, kādā cikla fāzē esat vai kāds ir jūsu hormonu stāvoklis. Tāpēc progress ir jāmēra daudz plašāk. Šī rokasgrāmata palīdzēs jums kļūt par sava ķermeņa detektīvu un pamanīt pārmaiņas, ko svari nekad neparādīs.

1 5 rādītāji, ko novērot:

- ✓ **Energija:** Cik daudz enerģijas man bija dienas garumā?
- ✓ **Miegs:** Cik labi es gulēju un kā pamodos?
- ✓ **Kā der apģērbs:** Vai apģērbs der brīvāk, tāpat kā iepriekš vai ciešāk?
- ✓ **Garastāvoklis:** Cik stabila un mierīga es jutos?
- ✓ **Saldumu kāre:** Cik stipra bija vēlme pēc saldumiem?

2 Kā vērtēt (skalā no 1 līdz 5)

1 Ļoti vāji / slikti	2 Vāji	3 Viduvēji	4 Labi	5 Lieliski
--------------------------------	------------------	----------------------	------------------	----------------------

Saldumu kāri vērtē apgriezti: **5 = gandrīz nekāda kāre, 1 = ļoti stipra kāre.** Tādējādi visiem rādītājiem darbojas princips "vairāk ir labāk".

3 Kā lietot šo darblapu:

- ✓ Katru vakaru velti 30 sekundes, lai ierakstītu vērtējumu attiecīgās dienas ailē
- ✓ Nedēļas beigās atbildi uz 5 pārdomu jautājumiem
- ✓ Izdrukā vienu darblapu katrai nedēļai
- ✓ Nedēļas beigās apkopo datus par savu progresu un izvērtē sasniegto
- ✓ Veido progresu arhīvu, uzkrājot aizpildītās dienasgrāmatas lapas, lai varētu analizēt pārmaiņas un izvērtēt sasniegtos rezultātus ilgtermiņā

*Atcerieties: nav "labu" vai "sliktu" datu. Katrs ieraksts ir signāls par to, kas der tieši jums.
Nav neveiksmju, ir tikai atgriezeniskā saite!*



Nedēļas dienasgrāmata

Nedēļa / datums: _____

RĀDĪTĀJS	P	O	T	C	Pk	S	Sv
 Enerģija spēksdienas garumā							
 Miegs kvalitāte un pamošanās							
 Kā der apgērbs sajūta ķermenī							
 Garastāvoklis stabilitāte, miers							
 Saldumu kāre 5 = maza kāre/1 = liela kāre							

? Nedēļas pārdomas

1. Cik enerģiska es jutos šonedēļ?

2. Kā es gulēju?

3. Kā man derēja apgērbs?

4. Kāds bija mans garastāvoklis?

5. Cik stipra bija mana kāre pēc saldumiem?

Šonedēļ pamanīju...

Nākamnedēļ izmēģināšu...



Tu esi tas ko Tu ēd!
WWW.NUTRIENCEPRESENT.COM

Nedēļas dienasgrāmata

Nedēļa / datums: _____

RĀDĪTĀJS	P	O	T	C	Pk	S	Sv
 Enerģija spēksdienas garumā							
 Miegs kvalitāte un pamošanās							
 Kā der apgērbs sajūta ķermenī							
 Garastāvoklis stabilitāte, miers							
 Saldumu kāre 5 = maza kāre/1 = liela kāre							

? Nedēļas pārdomas

1. Cik enerģiska es jutos šonedēļ?

2. Kā es gulēju?

3. Kā man derēja apgērbs?

4. Kāds bija mans garastāvoklis?

5. Cik stipra bija mana kāre pēc saldumiem?

Šonedēļ pamanīju...

Nākamnedēļ izmēģināšu...



Tu esi tas ko Tu ēd!
WWW.NUTRIENCEPRESENT.COM

Nedēļas dienasgrāmata

Nedēļa / datums: _____

RĀDĪTĀJS	P	O	T	C	Pk	S	Sv
 Enerģija spēksdienas garumā							
 Miegs kvalitāte un pamošanās							
 Kā der apgērbs sajūta ķermenī							
 Garastāvoklis stabilitāte, miers							
 Saldumu kāre 5 = maza kāre/1 = liela kāre							

? Nedēļas pārdomas

1. Cik enerģiska es jutos šonedēļ?

2. Kā es gulēju?

3. Kā man derēja apgērbs?

4. Kāds bija mans garastāvoklis?

5. Cik stipra bija mana kāre pēc saldumiem?

Šonedēļ pamanīju...

Nākamnedēļ izmēģināšu...



Tu esi tas ko Tu ēd!
WWW.NUTRIENCEPRESENT.COM

Nedēļas dienasgrāmata

Nedēļa / datums: _____

RĀDĪTĀJS	P	O	T	C	Pk	S	Sv
 Enerģija spēksdienas garumā							
 Miegs kvalitāte un pamošanās							
 Kā der apgērbs sajūta ķermenī							
 Garastāvoklis stabilitāte, miers							
 Saldumu kāre 5 = maza kāre/1 = liela kāre							

? Nedēļas pārdomas

1. Cik enerģiska es jutos šonedēļ?

2. Kā es gulēju?

3. Kā man derēja apgērbs?

4. Kāds bija mans garastāvoklis?

5. Cik stipra bija mana kāre pēc saldumiem?

Šonedēļ pamanīju...

Nākamnedēļ izmēģināšu...



Tu esi tas ko Tu ēd!
WWW.NUTRIENCEPRESENT.COM