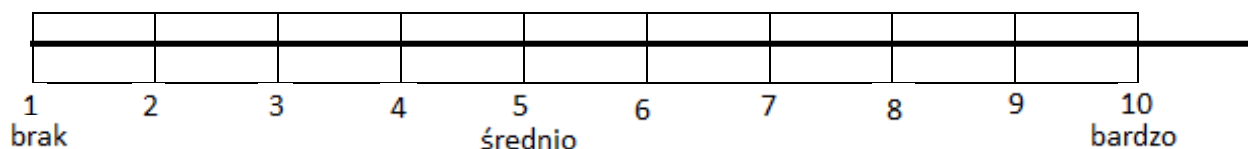


Przed wizytą u dietetyka spisz swój **Dziennik żywieniowy**. Uwzględnij jeden lub kilka swoich „typowych” dni. Określ również stopień głodu i nasycenia (wg skali pod tabelą, np. *głód 7*) w porze około posiłkowej oraz uczucia jakie ci wtedy towarzyszyły np. złość, zadowolenie, wyrzuty sumienia, nuda itd.

Godzina jedzenia	Stopień głodu i odczucia towarzyszące	Spożyte produkty	Stopień nasycenia i odczucia towarzyszące	Miejsce spożycia (praca, dom, szkoła, restauracja itp.)

Określ stopień **głodu** wg poniższej skali gdzie 1 oznacza „brak odczucia głodu”, a 10 „bardzo głodny”.



Określ stopień **nasycenia** wg powyższej skali gdzie 1 oznacza „brak odczucia nasycenia”, a 10 „bardzo bardzo najedzony”.