



## יומן האכילה והוראות מילוי

- רישום אכילה ואימונים הוא כלי מצוין להתבוננות בהרגלי שיגרה
- הוא אמור לשקף לטוב ולרע, את ההרגלים שלך, כמות קלוריות, איכות ושעות אכילה ועוד נתונים חשובים
- זה כלי מאוד אפקטיבי ליצירת שינוי תזונתי אפקטיבי
- הרישום דורש מעט צומת לב, וחשוב למלא ביסודיות
- למלא ב-7-4 ימים, במהלך השבוע / סופ"ש. לאכול כרגיל, אפילו אם הימים והאכילה לא שיגרתיים
- יש לרשום כול סוג מזון ושתייה, מלבד מים כולל משקאות למיניהם, כולל שמן, טחינה וכדומה.
- יש להכליל גם נשנושים קלים.
- מומלץ בחום לתעד בסמיכות לאכילה ולא בסוף היום.
- יש לכתוב בכתב יד / קובץ / בפתקים בנייד, אך לפי העקרונות הנ"ל.
- דף / NOTE נפרד לכל יום

### דוגמה למילוי ביומן :

- **סוג המזון:** תיאור מפורט עד כמה שאפשר, כדי שיהיה אפשר להבין מהם הרכיבים השונים של הארוחה.  
לדוגי, לא לרשום רק כריך, אלא מאיזה סוג לחם (מלא / קל / לבן וכדומה), מה יש בפנים: גבינה? מאיזה סוג / כמה אחוזי שומן וכדומה). סלט: איזה מאיזה סוגי ירקות (לדוגי : עגבניות, מלפפון עם / בלי קליפה + בצל + נפלפל ירוק + שמן זית).
- **כמות:** כדי לאמוד את הכמויות והקלוריות  
לנסות לציין משקל / גודל מנה / יחידות / כף / חופן / מנה קטנה – בינונית – גדולה וכדומה.
- **תכונות המזון:** לנסות להיות ספציפיים  
לדוגמה לא מספיק לרשום חלב. החלב יכול להיות עמיד, טרי, 3%, דל שומן, "סויה", מועשר באומגה-3 וכי המזון יכול להיות קפוא, טרי, מטוגן, מבושל. לדוגמה מיץ רימונים יכול להיות: סחוט טרי, מרכז, בבקבוק.
- **מיקום:** המקום בו אכלת  
לדוגי : בבית / במסעדה / אצל חברים / סבתא / מזנון / באוטו מעל המחשב... ועוד.
- כשאוכלים בחוץ, לנסות לתאר את סוג המזון, האיכות והכמות ככול שניתן, גם אם באופן כללי.

### פעילות גופנית, לציין:

- סוג הפעילות
- משך הפעילות
- איפה בוצע
- כוללת גם הליכה, וכול פעילות מוטורית מעל 15 דקות.

בברכה ובהצלחה

ליאור מני