

חילי נחמן

ניהול יומן שקוצי

שאלות להתחלה (עליך להקיף בעיגול):

- מטרתו העיקרית של הרישום.
 01. בדיקת התפריט על ידי המנחה
 02. זיהוי נקודות קושי.
 03. הצעות לגיוון התפריט.
 04. אחר: _____

- היעד המרכזי שלך לשבוע הקרוב:
 01. שתיית מים.
 02. גיוון התפריט.
 03. זיהוי נקודות קושי.
 04. אכילה מסודרת.
 05. הגברת קצב הירידה במשקל.
 04. אחר: _____

- תחומים לשיפור השבוע: _____

יומן הרישום הוא אחד הכלים החשובים

העומדים לרשותך בתהליך ההרזיה.

יש לדווח ביומן הרישום על התזונה

היומית שלך, כדי לעזור לנו ולך:

- לתעד ולקבל חוות דעת מקצועית מהמנחה של הקבוצה.
- להיות במודעות להרגלי האכילה שלך ולגיוון המזון.
- לגלות את הבעיות המעכבות את תהליך ההרזיה שלך.
- לקחת אחריות על תהליך ההרזיה.

כצאן לקחת את יומן הרישום איתך לכל מקום.

בזמן אמת, לאחר כל ארוחה, יש לכתוב בדיוק מה אכלת, כולל כמויות ומרכיבים כמובן

(לדוגמה: ארוחת בוקר: 2 פרוסות לחם קל + 2 כפות גבינה 5% + מלפפון ועגבנייה)

בנוסף, מומלץ לרשום לצד כוס המים בתחתית הרישום את מספר כוסות המים היומית ששתית, ולסמן V על המשקולת ביום שביצעתם פעילות גופנית.

שם: _____

טלפון: _____

מנחה: _____

קבוצה: _____

תאריך: _____

❤️ קהצ'חה!

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							בוקר
							ביניים
							צהריים
							ביניים
							ערב
							לילה
							מעידות
							הצלחות



מומלץ לרשום לצד כוס המים את הכמות היומית ששתית, ולסמן ם על המשקולות ביום שביצעתם פעילות גופנית.