

Трекер похудения

Последовательность в создании новых привычек существенно увеличивает шансы на то, что лишние килограммы не только уйдут, но и не вернуться снова через несколько месяцев или лет. Отличный инструмент для осознанного похудения — ведение пищевого дневника и трекера привычек. С одной стороны, это поможет проанализировать свой образ жизни и обнаружить, в какие именно моменты случаются пики потребления калорий. С другой — это хороший способ фиксировать свои успехи и визуализировать продвижение по намеченному маршруту.

Распечатайте пищевой дневник и трекер привычек из этого файла и заполняйте их каждый вечер

Базовые правила заполнения и ведения пищевого дневника и трекера привычек

Пищевой дневник

- 1 Точный подсчет калорий — довольно кропотливое занятие, на которое не всегда удастся выделить время в течение дня. Более того, этот метод может спровоцировать повышенную тревожность. Но если вы будете записывать приблизительный объем порции и состав приемов пищи, вам будет проще отследить свое пищевое поведение.
- 2 Пищевой дневник важно вести на ежедневной основе. Вы можете делать заметки в течение дня, а вечером структурировать записи в дневнике.
- 3 В предложенной форме пищевого дневника перечислено 6 приемов пищи. Это не значит, что вам обязательно есть шесть раз в день, но так вы с наибольшей вероятностью сможете зафиксировать перекусы в течение дня, которые часто выпадают из фокуса, когда мы пытаемся ретроспективно оценить количество съеданной за день пищи.
- 4 Важно указывать в пищевом дневнике время приемов пищи, чтобы оценить равномерность питания в течение дня.
- 5 В строке «Вода» вы можете отмечать также выпитый чай, кофе или морс, если речь идет о некрепком напитке без сахара и других добавок. В остальных случаях напитки нужно вносить в основной раздел, посвященный приему пищи.

Трекер привычек

- 1 Мы предложили вам несколько предзаполненных строчек в качестве примера, но их можно скорректировать в соответствии с вашими индивидуальными целями. Не стоит фокусироваться на выработке более 7-10 привычек за раз. Здесь вам предстоит самостоятельно расставить приоритеты.
- 2 В среднем для выработки привычки нужно 5 недель.
- 3 Вы можете вносить в трекер как привычки со знаком «+» (например, выпить в течение дня 1,5 литров воды), так и привычки со знаком «-» (например, не есть белого хлеба или шоколада)
- 4 В трекер можно и нужно вносить действия, которые выполняются не ежедневно, а раз в несколько дней или раз в неделю, так как фиксировать их выполнение сложнее всего. Очень просто упустить из виду, что вы стали посещать спорт в среднем 1-2 раза в неделю вместо запланированных 2-3, или при приеме средств для похудения пропустили прием лекарства, особенно если речь идет об инъекциях, которые делаются один раз в неделю.

Читайте подробнее о видах препаратов в нашем

Путеводителе по средствам для похудения: <https://stroynee.pro/guide/>

Пищевой дневник

	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата	Дата

Завтрак	Время	Время	Время	Время	Время	Время	Время
Перекус	Время	Время	Время	Время	Время	Время	Время
Обед	Время	Время	Время	Время	Время	Время	Время
Перекус	Время	Время	Время	Время	Время	Время	Время
Ужин	Время	Время	Время	Время	Время	Время	Время
Перекус	Время	Время	Время	Время	Время	Время	Время
Вода							
							

