Dzienniczek samoobserwacji INSTRUKCJA I WZÓR

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Sytuacja (co robię, gdzie jestem, z kim)** | **Myśli / przekonania / emocje / odczucia / potrzeby** | **Jedzenie, picie** | **Poziom (skala 1-3)**   * **Głodu przed posiłkiem** * **Sytości po posiłku** |
| Tu wpisz godzinę | * Co dzieje się wokół Ciebie, kiedy jesz? * W jakich sytuacjach jesz? * Co wtedy robisz? * Z kim jesteś? * Gdzie jesteś? | * Jak się czujesz, kiedy jesz? * Jakie myśli „chodzą Ci po głowie” przed posiłkiem, w trakcie i po posiłku? | * Co jesz, jaka ilość? Mogą być miary przybliżone (garść, łyżka, szklanka) | **GŁÓD**:  0 –brak uczucia głodu w  momencie rozpoczęcia jedzenia  1 – słaby, ledwo wyczuwalny głód  przed jedzeniem  2 – umiarkowany głód  3 – duży głód  **SYTOŚĆ**:  0 – brak uczucia sytości po posiłku  1 – ledwo wyczuwalna  sytość  2 – zadowalająca sytość  3 – przepełnienie |
| 15:00 | Przerwa na lunch pracy. Pobliskie bistro. | Myśli: „Ciężki dzień, jeszcze tyle pracy przede mną, końca nie widać.”  „Potrzebuję przerwę”  Głód. Zmęczenie. Zdenerwowanie. Jestem strasznie głodna. Muszę szybko coś zjeść. | Lunch dnia. Taki, jaki jest. | Głód – 3 (duży)  Sytość – 3 (przepełnienie) |

Na kolejnej stronie znajdziesz dzienniczek, który możesz wydrukować lub wypełniać elektronicznie.

Dzienniczek samoobserwacji dla……………………………………………………. Data ……………………. Dzień tygodnia ……………………………….

*(Jeśli potrzebujesz więcej miejsca, skorzystaj z dodatkowej kartki.)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Godzina** | **Sytuacja (co robię, gdzie jestem, z kim)** | **Myśli / przekonania / emocje / odczucia / potrzeby** | **Jedzenie, picie** | **Poziom (skala 1-3)**   * **Głodu przed posiłkiem** * **Sytości po posiłku** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

Miejsce na moje wnioski:

* W jakich sytuacjach najczęściej sięgasz po jedzenie?
* O jakiej porze dnia masz największą ochotę na jedzenie?
* Kiedy zdarza Ci się jeść bez uczucia głodu?