

# ДНЕВНИК



Марина МУРАДИНА  
[stop-diabet.com](http://stop-diabet.com)



## ЗАДАЧИ ДНЕВНИКА

---

1. Видеть динамику.
2. Направить внимание и энергию на желаемую цель.
3. Отмечать изменения, улучшения - это поддерживает мотивацию.
4. Отмечать сложности - тогда можно найти решения.

# КАК ВЕСТИ ДНЕВНИК?

---

Распечатать количество страниц на количество дней, или купить тетрадку и на каждой странице обозначить эти поля.

Постарайтесь сделать ведение дневника **привычкой** или **традицией**. Например, утром после пробуждения и выполнения утренних процедур уделите **2 минуты** для заполнения дневника. Вспомните вчерашний день, запишите цифры (например, уровень сахара), оцените свои ощущения и поделитесь мыслями. Зафиксируйте, как вы себя чувствовали, был ли голод, и что улучшилось.

Отметьте **уровень энергии** и **настроение**, а также **сложности**, с которыми столкнулись. Если были проблемы, проанализируйте причины: сон, интервалы между едой, токсическое общение, стресс, недостаток воды или переутомление.

Заполняйте дневник **честно**. Ложь сигнализирует подсознанию, что вы недостаточно хороши, и не позволяет получить правильные рекомендации.

Ведение дневника помогает лучше понимать себя и свои привычки, а также улучшать качество жизни путем анализа.

**Дата** \_\_\_\_\_

**Сахар сегодня** \_\_\_\_\_

**Вес сегодня** \_\_\_\_\_

**Объем талии** \_\_\_\_\_

**Во сколько  
легли спать** \_\_\_\_\_

Питался (ась) ли по рациону сегодня?

---

---

Какие изменения в самочувствии и настроении отмечаешь?

---

---

Что нового осознал (а) о еде, о себе?

---

---

---

**Дата** \_\_\_\_\_

**Сахар сегодня** \_\_\_\_\_

**Вес сегодня** \_\_\_\_\_

**Объем талии** \_\_\_\_\_

**Во сколько  
легли спать** \_\_\_\_\_

Питался (ась) ли по рациону сегодня?

---

---

Какие изменения в самочувствии и настроении отмечаешь?

---

---

Что нового осознал (а) о еде, о себе?

---

---

---

**Дата** \_\_\_\_\_

**Сахар сегодня** \_\_\_\_\_

**Вес сегодня** \_\_\_\_\_

**Объем талии** \_\_\_\_\_

**Во сколько  
легли спать** \_\_\_\_\_

Питался (ась) ли по рациону сегодня?

---

---

Какие изменения в самочувствии и настроении отмечаешь?

---

---

Что нового осознал (а) о еде, о себе?

---

---

---

**Дата** \_\_\_\_\_

**Сахар сегодня** \_\_\_\_\_

**Вес сегодня** \_\_\_\_\_

**Объем талии** \_\_\_\_\_

**Во сколько  
легли спать** \_\_\_\_\_

Питался (ась) ли по рациону сегодня?

---

---

Какие изменения в самочувствии и настроении отмечаешь?

---

---

Что нового осознал (а) о еде, о себе?

---

---

---

**Дата** \_\_\_\_\_

**Сахар сегодня** \_\_\_\_\_

**Вес сегодня** \_\_\_\_\_

**Объем талии** \_\_\_\_\_

**Во сколько  
легли спать** \_\_\_\_\_

Питался (ась) ли по рациону сегодня?

---

---

Какие изменения в самочувствии и настроении отмечаешь?

---

---

Что нового осознал (а) о еде, о себе?

---

---

---