

Päeviku eesmärk on saada võimalikult täpne ülevaade toidu ja joogiga saadavast energiast ja liikumisest 1 nädala jooksul. Kirja tuleb panna võimalikult täpselt söödud toidud, nende kogus ja põgus kirjeldus. Ka energiat sisaldavate jookide (mahl, piim, õlu, limonaad) kogused tuleb täpselt kirja panna. Süütuna näiv näksimine (pähklid, küpsised, rosinad, kommid) on ka vajalik kirja panna koguseliselt. Söögiisu mõjutab meeleolu ja ööuni, selle tadmine aitab paremini mõista Teie söömisharjumusi ja anda õigemaid soovitusi. Kirjeldage lühidalt une kestvust ja headust, nt nii 7 tundi 2 ärkamisega ööuni, hommikul parajalt roidunud, 15 min päevane uinak. Meeleolu kirjeldamine lühidalt, näiteks nii: hea; ärevus; kurvameelsus; masendus; energiapuudus jm. Kirjeldage lühidalt oma igapäevast üle 15 minutit kestvat liikumist, näiteks 1 tund aiatööd, 30 minutit rahulikku kõndi koeraga, reibas kõnd 45 minutit jm.

Ainult aus ja võimalikult detailne päevikupidamine võimaldab paremini mõista Teie söömis ja liikumisharjumusi ja anda sellest tulenevalt Teile sobivaid soovitusi.

Head koostööd !

ESMASPÄEV.....20.....a.

AEG	TOIT, KIRJELDUS, KOGUS	SUHKRUT SISALDAV JOOK, KIRJELDUS, KOGUS	NÄKSIMINE, KIRJELDUS, KOGUS	LIIKUMINE	MEELEOLU	UNI	MÄRKMED
HOMMIK							
LÕUNAOODE							
LÕUNA							
LÕUNAOODE							
ÕHTU							
ÖÖOODE							
ÖINE SÖÖMINE							

TEISIPÄEV.....20.....a.

AEG	TOIT, KIRJELDUS, KOGUS	SUHKRUT SISALDAV JOOK, KIRJELDUS, KOGUS	NÄKSIMINE, KIRJELDUS, KOGUS	LIIKUMINE	MEELEOLU	UNI	MÄRKMED
HOMMIK							
LÕUNAOODE							
LÕUNA							
LÕUNAOODE							
ÕHTU							
ÖÖOODE							
ÖINE SÖÖMINE							

KOLMAPÄEV.....20.....a.

AEG	TOIT, KIRJELDUS, KOGUS	SUHKRUT SISALDAV JOOK, KIRJELDUS, KOGUS	NÄKSIMINE, KIRJELDUS, KOGUS	LIIKUMINE	MEELEOLU	UNI	MÄRKMED
HOMMIK							
LÕUNAOODE							
LÕUNA							
LÕUNAOODE							
ÕHTU							
ÖÖOODE							
ÖINE SÖÖMINE							

NELJAPÄEV.....20.....a.

AEG	TOIT, KIRJELDUS, KOGUS	SUHKRUT SISALDAV JOOK, KIRJELDUS, KOGUS	NÄKSIMINE, KIRJELDUS, KOGUS	LIIKUMINE	MEELEOLU	UNI	MÄRKMED
HOMMIK							
LÕUNAOODE							
LÕUNA							
LÕUNAOODE							
ÕHTU							
ÖÖOODE							
ÖINE SÖÖMINE							

REEDE.....20.....a.

AEG	TOIT, KIRJELDUS, KOGUS	SUHKRUT SISALDAV JOOK, KIRJELDUS, KOGUS	NÄKSIMINE, KIRJELDUS, KOGUS	LIIKUMINE	MEELEOLU	UNI	MÄRKMED
HOMMIK							
LÕUNAOODE							
LÕUNA							
LÕUNAOODE							
ÕHTU							
ÖÖOODE							
ÖINE SÖÖMINE							

LAUPÄEV.....20.....a.

AEG	TOIT, KIRJELDUS, KOGUS	SUHKRUT SISALDAV JOOK, KIRJELDUS, KOGUS	NÄKSIMINE, KIRJELDUS, KOGUS	LIIKUMINE	MEELEOLU	UNI	MÄRKMED
HOMMIK							
LÕUNAOODE							
LÕUNA							
LÕUNAOODE							
ÕHTU							
ÖÖOODE							
ÖINE SÖÖMINE							

PÜHAPÄEV.....20.....a.

AEG	TOIT, KIRJELDUS, KOGUS	SUHKRUT SISALDAV JOOK, KIRJELDUS, KOGUS	NÄKSIMINE, KIRJELDUS, KOGUS	LIIKUMINE	MEELEOLU	UNI	MÄRKMED
HOMMIK							
LÕUNAOODE							
LÕUNA							
LÕUNAOODE							
ÕHTU							
ÖÖOODE							
ÖINE SÖÖMINE							

KOKKUVÕTE, SOOVITUSED: