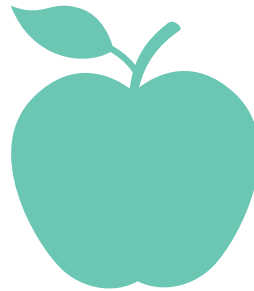


Dzienniczek żywieniowy



Szanowny pacjencie!

Niniejszy dzienniczek żywieniowy stanowi uzupełnienie do ankiety wstępnej i jest drugim niezbędnym elementem do rozpoczęcia naszej współpracy. Rzetelne wypełnienie dzienniczka pozwoli nam poznać się bliżej i dopasować strategię żywieniową do Twoich prywatnych preferencji.

Rolą dietetyka jest umiejętna **realizacja Twoich potrzeb**. Jednak jest to możliwe jedynie dzięki dogłębnemu zapoznaniu się z całokształtem stylu życia pacjenta. Z tego właśnie powodu proszę Cię o uważne wypełnienie dzienniczka z uwzględnieniem każdego spożywanego posiłku, przekąski i wypijanej szklanki wody. **A wszystko dlatego, że każda rzecz, którą robimy lub której nie robimy – ma znaczenie. Czasem jest to tylko szklanka wody lub filiżanka kawy.**

Uzupełniony dzienniczek wydrukuj i przynieś ze sobą na konsultację stacjonarną lub w przypadku konsultacji online prześlij na wskazany adres mailowy.

PS. PAMIĘTAJ O WPISYWANIU NAPOJÓW :)

Dzień 1

Godzina i miejsce	Składniki i wielkość porcji	Uproszczony sposób przygotowania	* Odczucia/emocje (zaburzenia odżywiania)

Dzień 2

Godzina i miejsce	Składniki i wielkość porcji	Uproszczony sposób przygotowania	* Odczucia/emocje (zaburzenia odżywiania)

Dzień 3

Godzina i miejsce	Składniki i wielkość porcji	Uproszczony sposób przygotowania	* Odczucia/emocje (zaburzenia odżywiania)