



KETOSFERA

by Janowicz

Poniższy dzienniczek żywieniowy stanowi uzupełnienie do ankiety i jest elementem ułatwiającym naszą współpracę bądź konsultację. Dokładne wypełnienie dzienniczka pozwoli nam lepiej się poznać i dopasować strategię żywieniową do Twoich prywatnych preferencji. Naszą rolą jest umiejętne realizacja Twoich potrzeb, co możliwe jest jedynie dzięki dogłębnemu zapoznaniu się z całokształtem Twojego stylu życia.

Prosimy Cię o uważne wypełnienie dzienniczka z uwzględnieniem każdego spożywanego posiłku, przekąski, żutej gumy i wypijanej szklanki wody bądź innego napoju (kawa, herbata, sok). Każda czynność, którą wykonujemy w naszej diecie lub której nie wykonujemy, ma znaczenie, nawet jeśli czasem jest to tylko szklanka wody lub filiżanka kawy. Uzupełniony dzienniczek prosimy uzupełnić i wysłać w ankiecie dołączonej podczas rejestracji na konsultację. Jeżeli zgubiłeś/aś link przejdź tu -> [ANKIETA](#)

Dodatkowo, dzienniczek jest bezpłatnym narzędziem, które pozwoli Ci lepiej poznać siebie, a także zdefiniować, gdzie może leżeć problem.

Pamiętaj! Dieta diecie nierówna! Obserwuj swój organizm i wykorzystuj ten dzienniczek! Drugą ważną kwestią jest to, że każdy popełnia błędy. Dlatego prosimy Cię, nie oszukuj nas na konsultacji, ponieważ po pierwsze, oszukujesz nie nas, ale samego siebie, po drugie, uwierz, ale mieliśmy takie przypadki, że już nic nas nie zdziwi, a po trzecie, konsultacja/współpraca jest dla Ciebie, a nie dla nas. Ty za to płacisz, a my chcielibyśmy Cię poprowadzić jak najprzyjemniej i najefektywniej przez drogę ku lepszemu zdrowiu, samopoczuciu czy sylwetce!

Także do dzieła!

Zespół Ketosfera
Roksana i Kaja



KETOSFERA

by Janowicz

Dodatkowo odpowiedz sobie na takie pytania:

Czy to co zjadam sprawia, że jestem najedzony?

Czy jem przetworzone produkty?

Czy korzystam z gotowców? Jeżeli tak, to czy są one dodatkiem czy główną bazą mojego żywienia?

Jak często smażę i na czym?

Po jakich posiłkach czuję zgagę bądź refluks?

Po jakich posiłkach czuję się lekko i przyjemnie?

Czy nie zjadam za dużo?

Czy nie zjadam za mało?

Czy nie oszukuję samego siebie w kwestii żywienia?

Czy jakieś emocje wpływają na to jak wygląda moje żywienie? Jak tak to jakie?

Czy na pewno rozumiem co mi szkodzi?

Czy czuję się na siłach, aby ćwiczyć oraz czy mam na to przestrzeń i czas?

Jakie emocje towarzyszą mi podczas jedzenia?

Dlaczego akurat w tym miejscu szukam rozwiązania?

Czy czuję się gotowym/ą na zmianę?

Czy chcę tej zmiany?

Czy jest to moja świadoma decyzja czy bardziej nacisk ze strony rodziny, social mediów, przyjętych postaw moralno-społecznych?

Czy rozumiem różnicę między motywacją na dyscyplinę?

Jak często się ruszam?

Jaka aktywność sprawia mi największą przyjemność?

Co powinnam/em zmienić w pierwszej kolejności?

Pytania o KETO:

Dlaczego chcę wejść na keto?

Czy keto jest rozwiązaniem dla mnie?

Czy to jest odpowiedni czas, aby adaptować się do stanu ketozy?

Czy chcę wejść na kolejną modną dietę i schudnąć na chwilę czy chcę zmienić swój styl życia, tak aby czuć się dobrze i w nim wytrwać?

Jakie mam oczekiwania wobec tego stylu żywienia?

Czy potrafię zmienić dotychczasowe przyzwyczajenia żywieniowe bądź z części z nich zrezygnować?

Dlaczego chcę spróbować?

DZIENNICZEK TYGODNIOWY

	GODZINA	CO JADŁEŚ/AŚ	EMOCJE
PONIEDZIAŁEK			
WTOREK			
ŚRODA			
CZWARTEK			
PIĄTEK			
SOBOTA			
NIEDZIELA			



Oświadczenie

Należy traktować tego jako uzupełnienie, a nie substytut konsultacji z lekarzem lub innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Treści tutaj zawarte nie stanowią porady lekarskiej. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy zdrowotne, zalecamy skonsultowanie się ze specjalistą przed wprowadzeniem wskazówek z tej publikacji. Decyzje dotyczące zdrowia powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem lub dietetykiem. Staraliśmy się, aby informacje zawarte w publikacji były dokładne i aktualne w dniu wydania. Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie, odtwarzanie lub wykorzystywanie informacji zawartych w publikacji wymaga zgody właściciela praw autorskich.

Autorzy: Kaja Janowicz