

Analýza tvoje stravy



Pracovní zošit 2

Vitaj v druhom pracovnom zošite. Tento pracovný zošit slúži na to, aby si si doň zaznamenával/a svoju stravu. Následne si ju vieš spätne vyhodnotiť a analyzovať čo bolo a čo nebolo dobré.

Môžeš si do tabuľky zaznamenávať aj čas a veľkosť porcie, ktorú zješ. Podstatné je však najskôr analyzovať aké potraviny prevládajú v tvojej strave a vylepšiť to za zdravší a nutrične výživnejší variant.

Už pri písaní potravín uvidíš, svoje “chyby”. Toto je veľmi dobrá technika, ktorá sa mi v praxi osvedčila. Každý človek, aj ten čo si myslel, že je zdravo, nakoniec zistil, že je veľký priestor na zlepšenie.

Skús sa ešte dnes pozrieť spätne na svoje stravovanie a zaznamenať si ho do tabuľky. Ak si nepamätáš, nevadí. Daj tam aspoň to, čo si pamätáš.

Nezabudni si tieto úlohy poznačiť do svojho to-do listu alebo do buzerlístku, o ktorých rozprávam v kurze.

Držím ti palce pri analýze stravy :-)

Úloha 1. Sleduj si svoju stravu najbližšie dni

Deň	1. jedlo	2. jedlo	3. jedlo	4. jedlo	5. jedlo
Pondelok					
Utorok					
Streda					
Štvrtok					
Piatok					
Sobota					
Nedeľa					

Úloha 2: VYLEPŠENÁ STRAVA

Skús svoju stravu postupne vylepšiť podľa vedomostí z kurzu. Stále si zaznamenávaj svoje jedlo počas niekoľkých dní. Neskôr si tieto dve tabuľky porovnaj a pozri sa, či sa tvoje stravovanie zlepšilo.

Deň	1. jedlo	2. jedlo	3. jedlo	4. jedlo	5. jedlo
Pondelok					
Utorok					
Streda					
Štvrtok					
Piatok					
Sobota					
Nedeľa					

Úloha 3: Zníž príjem sacharidov a zapíš si čo si jedol/a

Nezabudni na vylúčenie sladených nápojov, pridanie zeleniny a pridanie zdravých tukov do stravy. Toto sú úlohy z akčného programu.

Deň	1. jedlo	2. jedlo	3. jedlo	4. jedlo	5. jedlo
Pondelok					
Utorok					
Streda					
Štvrtok					
Piatok					
Sobota					
Nedeľa					

Toto je doplnková tabuľka na tvoje ďalšie záznamy.

Deň	1. jedlo	2. jedlo	3. jedlo	4. jedlo	5. jedlo
Pondelok					
Utorok					
Streda					
Štvrtok					
Piatok					
Sobota					
Nedeľa					