

DNEVNIK ODKRIVANJA SITOSTI

datum:

Ko kočaš jesti svoj obrok ali prigrizek: Najprej ovrednoti ali je sitost ki jo čutiš prijetna, neprijetna ali nevtralna. Svojo odločitev označi z X v kvadratku ki drži zate. Nato obkroži številko, ki najbolje opiše tvoj nivo sitosti.

0 = neprijetna / boleča lakota
10 = neprijetna / boleča polnost

ČAS	OPIS SITOSTI			OCENA SITOSTI										OBROK / ZAUŽITA HRANA	
	prijetna	neprijetna	nevtralna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

*povzeto po knjigi avtoric Evelyn Tribole in Elyse Resch - Intuitive eating: A revolutionary anti-diet approach

datum:

Preden začneš jesti svoj obrok ali prigrizek: Najprej ovrednoti ali je lakota ki jo čutiš prijetna, neprijetna ali nevtralna. Svojo odločitev označi z X v kvadratku ki drži zate. Nato obkroži številko, ki najbolje opiše tvoj nivo lakote.

0 = neprijetna / boleča lakota
10 = neprijetna / boleča polnost (slabost)

	OPIS LAKOTE			OCENA LAKOTE										OBROK / ZAUŽITA HRANA	
	prijetna	neprijetna	nevtralna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		

*povzeto po knjigi avtoric Evelyn Tribole in Elyse Resch - Intuitive eating: A revolutionary anti-diet approach