

# Дневник питания и физической активности (Бесценный спутник каждой женщины)



## Первоначальные данные клиента:

Фамилия \_\_\_\_\_  
Имя \_\_\_\_\_  
Отчество \_\_\_\_\_  
Дата рождения \_\_\_\_\_  
Мой рост (см) \_\_\_\_\_  
Мой вес (кг) \_\_\_\_\_  
Индекс массы тела (кг/кв.м) \_\_\_\_\_  
Окружность талии (см) \_\_\_\_\_ Окружность бедер (см) \_\_\_\_\_  
Размер одежды \_\_\_\_\_  
АД (мм.рт.ст) \_\_\_\_\_  
Пульс (уд.мин) \_\_\_\_\_  
Холестерин (ммоль/л) \_\_\_\_\_ Глюкоза (ммоль/л) \_\_\_\_\_

Исходный вес

\_\_\_\_\_ (кг)

Конец 1 недели

\_\_\_\_\_ (кг)

Конец 2 недели

\_\_\_\_\_ (кг)

Конец 3 недели

\_\_\_\_\_ (кг)

Конец 4 недели

\_\_\_\_\_ (кг)

Желаемый вес

\_\_\_\_\_ (кг)



Размер одежды к концу месяца.....

Необходимое количество к/калорий в сутки :

Для женщин - 2000 (к/калорий)

Для мужчин - 2500 (к/калорий)

На завтрак - 25%

На обед - 35%

На ужин - 15%

Я хочу снизить свой вес до \_\_\_\_\_ кг и поддерживать его на этом уровне



## **Начните Вести "Дневник питания" и результаты Вас приятно удивят!!!**

*Терапевтический эффект письма давно известен творческим людям.*

*Например, профессионалы писатели, рассказывая в своих произведениях о том, что их мучит, тем самым помогают себе освободиться от различных отрицательных эмоций. Попробуйте сделать то же самое и вы. Вспомните, насколько лучше вы себя чувствовали, доверительно поделившись с дневником тем, что на душе. Дневник питания (при честном заполнении) поможет проанализировать пищевой рацион, количество реально съеденной пищи, периодичность питания и ситуации, провоцирующие лишние приемы пищи.*

*Ваш дневник поможет сформировать осознанное отношение к питанию, выявить нарушение в питании, которые привели к нарушению веса, а в будущем избежать ситуаций, приводящих к перееданию, правильно спланировать индивидуальный пищевой рацион. Питание подбирается индивидуально с дефицитом калорийности суточного рациона, для достижения уменьшения массы тела.*

*Дневник питания - очень эффективный способ, который поможет вам осуществлять контроль и самоконтроль за питанием.*

### **Запись на консультацию:**

- Обсуждение дневника
- Анализ Вашего отношения к еде (Выявление скрытых привычек в еде  
установление причин незапланированных перекусов  
коррекция графика приема пищи)
- Составление программы коррекции веса

**Врач гинеколог: Кирсанова Н О**

**тел - 8 (905) 229 93 10**

**(Первая консультация бесплатно)**

