

TABELA ZMIANY NAWYKÓW

- W pierwszej kolumnie określ poziom utrwalenia danego nawyku - np. 4-5 jeśli jest on realizowany zgodnie z opisem, a 0-3 gdy wymaga zmiany
- Następnie w drugiej kolumnie określ chęć zmiany - poziom motywacji do pracy z danym nawykiem (weź pod uwagę swój czas i możliwości), najlepiej na początku wybrać do zmiany 2-3 nawyki, które są najprostsze. Gdy się utrwalał przejdź do następnych. Nie stosuj presji, ale też nie rozlekaj tego w czasie. Im dłużej niekorzystny nawyk był utrwalany, tym dłużej może trwać jego zmiana.
- W trzeciej kolumnie zapisz od kiedy chcesz wprowadzać zmiany (wyznacz sobie 2-3 nawyki), może to być dokładna data

NAWYK	POZIOM UTRWALENIA (0-5)	CHĘĆ ZMIANY (0-5)	PLANOWANY CZAS	UWAGI
Spożywanie posiłków w odstępach nie dłuższych niż 4 godziny i nie krótszych niż 2 godziny				
Spożywanie 4-6 posiłków w ciągu dnia				
Ostatni posiłek nie później niż na 2,5-3 godziny przed snem				
Unikanie podjadania pomiędzy posiłkami				
Unikanie przejadania się (stosowanie umiaru w ilościach)				
Urozmaicanie				
Stosowanie zdrowych technologii: gotowanie w wodzie, duszenie, pieczenie, smażenie w małej ilości tłuszczu				
Unikanie nadmiaru cukru - ustalenie spożycia słodczy na poziomie: x/ tydzień				
Unikanie nadmiaru soli: ustalenie spożycia słonych przekąsek na poziomie: x/ tydzień				
Picie wody: 30 ml na kg masy ciała (.....) (.....) (.....) (.....)				
Unikanie napojów słodzonych (nie)gazowanych do 1x/tydzień				

TABELA ZMIANY NAWYKÓW

NAWYK	POZIOM UTRWALENIA (0-5)	CHEĆ ZMIANY (0-5)	PLANOWANY CZAS	UWAGI
Spożywanie warzyw w ilości 2-3 porcji dziennie (500-700g)				
Spożywanie owoców w ilości 1-2 porcji dziennie (200-300g)				
Sięganie po produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. ciemny chleb, płatki owsiane, kasze, brązowy ryż, orkiszowy makaron) w stosunku do białych 80:20%				
Sięganie po tłuszcze roślinne (np. oleje, orzechy, awokado) w 2-3 posiłkach dziennie				
Przewaga chudego mięsa (stosunek do tłustego 80:20%)				
Stosowanie zdrowych zamienników (np. mąka orkiszowa zamiast zwykłej pszennej, jogurtu zamiast śmietany, drobiu zamiast wierzpowiny)				
Stosowanie naturalnych przypraw bez wzmacniaczy smaku (np. bazylia, oregano, majeranek), unikanie maggi				
Spokojna atmosfera podczas posiłku				
Wolne/ umiarkowane tempo jedzenia				
Unikanie oglądania telewizji czy przeglądania telefonu podczas posiłku				
Inne:				