

Meu
**Diário
Alimentar**



VANTAGEM 1

Garante maior controle da alimentação. Existem dias em que a rotina é tão intensa que nem nos damos conta do que comemos ou deixamos de comer.

Provavelmente, você já chegou em casa à noite e percebeu que não almoçou, ou que comeu mais doces do que deveria, não é mesmo? E como fica a qualidade da alimentação nesses casos?

Tendo um diário alimentar fica mais fácil monitorar o cardápio, já que tudo o que comemos está descrito ali. Se exagerou durante a tarde, basta fazer uma refeição leve no jantar, e assim por diante. Sendo assim, essas anotações são a melhor opção para controlar a rotina alimentar.

VANTAGEM 2

Possibilita a identificação de pontos positivos e negativos. Como determinar o valor nutricional da nossa alimentação durante a semana, se não tivermos isso escrito? Como dissemos, é complicado confiar somente na memória.

Por esse motivo, o diário alimentar é um ótimo recurso para identificar esses pontos. Dá para manter o que está bom e melhorar o que ainda não está legal. Por exemplo, já tem 3 dias que consome as porções de frutas necessárias? Ponto positivo!

VANTAGEM 3

Ajuda a manter hábitos saudáveis. Com todos os dados registrados no diário é mais fácil manter bons hábitos alimentares. Isso porque conseguimos analisar a qualidade do cardápio e corrigir excessos.

Se você se permite comer uma besteirinha de vez em quando pode se surpreender com a frequência em que isso acontecerá. Um salgadinho aqui, um bombonzinho que ganhou no trabalho, aquele macarrão instantâneo no dia de correria...

É comum esses alimentos passarem despercebidos do nosso cotidiano quando não temos a real noção de quantas vezes estamos “fugindo” da alimentação saudável. Além disso, beber água é super importante e anotar a quantidade ingerida é ótima alternativa para atingir a meta de hidratação diária.





DIÁRIO ALIMENTAR

CLIQUE AQUI E INSCREVA-SE NO
DESAFIO DETOX TURBO DE CORPO E MENTE

DATA
/ /

REFEIÇÃO	O QUE COMEU E QUANTO?	ONDE / <u>COM QUEM?</u>	FOME 0 X 10	SACIEDADE 0 X 10	PENSAMENTOS / SENTIMENTOS
CAFÉ DA MANHÃ					
LANCHE					
ALMOÇO					
LANCHE					
JANTAR					
CEIA					

DATA / /

Marque com "X" sempre que beber um copo de água durante seu dia.

Beba bastante água!



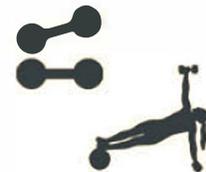
Exercícios



planejado: _____

feito: _____

Você vai conquistar!



Motivação

Minha meta para amanhã é: _____

Hoje eu me sinto: _____

A maior mudança que já notei: _____

Uma palavra que me define: _____