

## Dzienniczek podjadania

Podjadanie to niezbyt dobry nawyk, jednak nie zawsze można się łatwo opanować. Powoduje to porzucenie diety, ale również może w efekcie doprowadzić do przytycia – nawet w trakcie kuracji odchudzającej. Warto zatem pozbyć się tego nawyku i skończyć z przyjmowaniem wielu dodatkowych kalorii w ciągu dnia.

Temu właśnie służy dzienniczek podjadania, który pozwoli nam zauważyć przyczyny oraz okoliczności w jakich podjadamy oraz co i ile jemy. Dzięki tej wiedzy będziemy mogli skutecznie popracować nad tymi sytuacjami i nauczyć się nad nimi zapanować. To pierwszy krok do poradzenia sobie z tym problemem.

Dzień	Posiłek	Problemy, przyczyny, emocje

--	--	--

--	--	--