



	ŚNIADANIE, g:	II ŚNIADANIE, g:	OBIAD, g:	PODWIECZOREK, g:	KOLACJA, g:	POJADANIE, g:	WŁASNE SPOSTRZEŻENIA
PRODUKTY							
MIEJSCE SPOŻYCIA							
PŁYNY (RODZAJ, ILOŚĆ; DODATEK CUKRU, SOLI- JEŚLI BYŁ)							
SKALA NAJEDZENIA (1-10) *umiarkowana 6-7							
SZYBKOŚĆ JEDZENIA (1-10 lub czas)							
POZIOM NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO W CIĄGU DNIA (1-10)							
WYPISZ SYTUACJE W CIĄGU DNIA POWODUJĄCE NAPIĘCIE							

GODZINA POBUDKI:

GODZINA ZAŚNIĘCIA:

Natalia Szwed- Kisielewicz Dietetyk
Wrocław, ul. Świdnicka 48/4
Świdnica, Plac Świętej Małgorzaty 1
530-248-109
szwednatalia.dietetyk@gmail.com