

OI

RUOKA- PÄIVÄKIRJA

Ohjeistus

KIRJAA YLÖS⁰²

4 päivän ajalta...



- Mitä söit
- Kuinka paljon söit (mitä tarkempi arvio sen parempi, mutta ei tarvitse punnita mitään eli arvioit silmämääräisesti vain mahdollisimman tarkasti, esim. 1 iso kanafilee, 2 leipää, kourallinen riisiä jne.)
- Ruoan "laatu" (esim. onko vaalea/tumma leipä, mitä voita/rasvaa leivän päällä, lihojen rasvaisuus jne.)
- Mihin kellonaikaan söit (ja esim. treenit aikatauluineen tähän kylkeen)
- Missä söit (työpaikalla, kotona...)
- Kaikki juomiset / nesteet (vesi, kahvi, mehut...)
- Mahdolliset lisäravinteet
- Omia huomioita, ajatuksia jne. vapaasti!

Olisi hyvä, että mukana olisi sekä arki- että viikonloppupäiviä. Lisäksi voit merkitä samaan yhteyteen treeni-/työaikataulut yms., jolloin saan vielä paremman kokonaiskuvan, miten ruokailut ajoittuvat päiviin.

RUOKA- PÄIVÄKIRJAN JÄLKEEN...

Analysoi omaa ruokapäiväkirjaasi
ja kirjoita ylös...

A) 3 asiaa ruokavalioistasi, jotka ovat tällä
hetkellä hyvin ja tukevat terveyttäsi,
hyvinvointiasi ja tavoitteidesi saavuttamista

B) 3 Asiaa ruokavalioistasi, joihin sinun
kannattaisi omasta mielestäsi kiinnittää
jatkossa huomioita, jotta ruokavaliosi tukisi
entisestään terveyttäsi, hyvinvointiasi ja
tavoitteitasi



LOPUKSI...

- Valitse YKSI (1) kehityskohteista, johon haluaisit muutosta ensimmäiseksi ja johon olet valmis panostamaan tulevien viikkojen aikana - kirjoita se ylös MINÄ -muodossa
- Mieti, mitä KONKREETTISTA pitää tapahtua / mitä sinun täytyy tehdä, jotta saat muutoksen tapahtumaan?
- Esim. "Aion panostaa tulevilla viikoilla iltapäivän välipalaan, jotta ruokailuvälit eivät venyisi liian pitkiksi ja saisin riittävästi energiaa päivän aikana." --> "Ostan ennakoon valmiita ja helppoja välipaloja, jotka säilyvät hyvin ja jotka pystyn syödä nopeasti kiireenkin keskellä. Laitan puhelimeen muistutuksen, jotta muistan pitää iltapäivällä tauon ja syödä välipalan."

Voit tehdä ruokapäiväkirjan + tehtävät esimerkiksi puhelimen muistioon, word -tiedostoon tai suoraan sähköpostiin.

Lähetä täytetty ruokapäiväkirja tehtävineen
Teresalle sähköpostilla
(teresa.pt@outlook.com).