

مشاهده وعده‌های غذایی و انرژی هفته دوم

امروز یکی از وعده‌های غذایی خود را انتخاب کنید و به ترکیب آن توجه کنید.

چه غذایی خوردم؟

.....

.....

آیا وعده غذایی من شامل پروتئین بود؟

☐ بله

☐ خیر

آیا سبزیجات یا مواد غذایی پرفیبر داشت؟

☐ بله

☐ خیر

آیا کربوهیدرات مصرف کردم؟

☐ بله

☐ خیر

اگر بله، چه نوع کربوهیدراتی بود؟

.....

آیا همراه وعده غذایی چربی سالم داشتم؟

☐ بله

☐ خیر

یک تا دو ساعت بعد از غذا، سطح انرژی من چگونه بود؟

☐ پایین

☐ متوسط

☐ بالا

بعد از این وعده چه احساسی داشتیم؟

□ سیر و راضی

□ هنوز گرسنه

□ خواب‌آلود

□ پرانرژی

□ هوس شیرینی داشتم

امروز چه چیزی درباره تأثیر غذایم بر انرژی و گرسنگی خود یاد گرفتم؟

.....

.....

کمی تأمل کنیم

کدام یک از این تغییرات می‌تواند به متعادل‌تر شدن وعده‌های غذایی شما کمک کند؟

□ اضافه کردن پروتئین بیشتر

□ اضافه کردن سبزیجات و فیبر بیشتر

□ انتخاب کربوهیدرات‌های کامل و کمتر فرآوری شده

□ اضافه کردن مقدار مناسبی از چربی‌های سالم

□ ترکیب کربوهیدرات با پروتئین، فیبر یا چربی سالم

□ کمتر کردن غذاها و نوشیدنی‌های حاوی قند افزوده

یک تغییر کوچک که این هفته می‌خواهم امتحان کنم:

.....

یادتان باشد

هدف این هفته حذف کامل کربوهیدرات‌ها یا داشتن یک رژیم غذایی بی نقص نیست.

هدف این است که کمی بیشتر به ترکیب وعده‌های غذایی و واکنش بدن خود توجه کنید.

هر بار که بشقاب متعادل‌تری می‌سازید، یک قدم کوچک برای حمایت از انرژی و سلامت متابولیک خود برمی‌دارید.