Svengdarmælirinn – þegar markmiðið er þyngdartap

Dagur:	M	Þ	M	F	F	L	S
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H			**Hunsaði seddu**
Máltíð	1	2	3	4	5	6	7
Millibiti			Borðaði meðvitað Borðaði án þess að vera svöng				
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H			**Hunsaði seddu**
Máltíð	1	2	3	4	5	6	7
Millibiti			Borðaði meðvitað Borðaði án þess að vera svöng				
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H			**Hunsaði seddu**
Máltíð	1	2	3	4	5	6	7
Millibiti			Borðaði meðvitað Borðaði án þess að vera svöng				
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H			**Hunsaði seddu**
Máltíð	1	2	3	4	5	6	7
Millibiti			Borðaði meðvitað Borðaði án þess að vera svöng				
Tími:	**Of svöng/ svangur**			H			**Hunsaði seddu**
Máltíð	1	2	3	4	5	6	7
Millibiti			Borðaði meðvitað Borðaði án þess að vera svöng				

Finndu jafnvægi milli ánægjunnar sem þú hefur af mat og hitaeiningainnihaldi mismunandi valkosta

Þess virði	Ekki þess virði

Skráðu þegar þú notar mat á áhrifaríkan hátt (ÁTÁ og BS):

Skráðu nýjar uppl. sem þú getur notað fyrir þínar persónul. matarleiðbeiningar:

Skráðu hreyfingu:

Yfirlit yfir daginn:

Bara borðað eðlilega ? ___
Hve oft rétt svo södd? ___
Hve oft borðað ekki svöng? ___
Skortur:
Lítill Meðal Mikill