

Maten og næringen vi får i oss hver dag kan påvirke hvordan vi føler oss både fysisk og mentalt.

Målet med denne dagboken er å lage en oversikt over dine gode og dårlige dager, ved å notere det som skjer, inkludert hva og hvor mye du spiste, og hvordan det fikk deg til å tenke eller hvordan du føler deg.

På slutten av hver uke finnes det en oppsummeringsside der du kan notere hvor mange gode og dårlige dager du har hatt, slik at du kan se tilbake og se om det er enkelte faktorer som påvirker positivt eller negativt. Noter alt du legger merke til.

Prøv å føre dagboken i en uke eller to i forkant av den neste timeavtalen. Bruk notatene så du kan forberede deg til samtalen med helsepersonell, for å sikre at du får flere gode dager enn dårlige!



DAGBOK

DATO: _____

I dag var spising og drikking:

vanskelig fordi... _____

bra fordi... _____

Av mine vanlige aktiviteter, klarte jeg:



Alle



Noen



Ingen

Hva skjedde I dag?

Alt i alt var dagen i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

I dag var spising og drikking:

vanskelig fordi... _____

bra fordi... _____

Av mine vanlige aktiviteter, klarte jeg:



Alle



Noen



Ingen

Hva skjedde I dag?

Alt i alt var dagen i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

I dag var spising og drikking:

vanskelig fordi... _____

bra fordi... _____

Av mine vanlige aktiviteter, klarte jeg:



Alle



Noen



Ingen

Hva skjedde I dag?

Alt i alt var dagen i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

I dag var spising og drikking:

vanskelig fordi... _____

bra fordi... _____

Av mine vanlige aktiviteter, klarte jeg:



Alle



Noen



Ingen

Hva skjedde I dag?

Alt i alt var dagen i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

I dag var spising og drikking:

vanskelig fordi... _____

bra fordi... _____

Av mine vanlige aktiviteter, klarte jeg:



Alle



Noen



Ingen

Hva skjedde I dag?

Alt i alt var dagen i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

I dag var spising og drikking:

vanskelig fordi... _____

bra fordi... _____

Av mine vanlige aktiviteter, klarte jeg:



Alle



Noen



Ingen

Hva skjedde I dag?

Alt i alt var dagen i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

DATO: _____

I dag var spising og drikking:

vanskelig fordi... _____

bra fordi... _____

Av mine vanlige aktiviteter, klarte jeg:



Alle



Noen



Ingen

Hva skjedde I dag?

Alt i alt var dagen i dag en...



GOD
dag



DÅRLIG
dag

UKE

OPPSUMMERING



GODE
dager



DÅRLIGE
dager

Tanker for denne uken
