

Mat dagboken

Matdagboken är ett kraftfullt verktyg för att uppmärksamma dina ätvanor. Använd gärna detta formulär eller återskapa det på ett mer bekvämt sätt som fungerar för dig, dvs anteckningsblock, kalender, bok eller dator.

Observera hur du känner dig fysiskt och känslomässigt före, under och efter varje måltid, mellanmål och vätskeintag. Till en början kan det kännas konstigt eller så kanske du inte känner på något särskilt sätt. Det är helt okej, du kan bara skriva "fint" eller "bra".

Här är några tips för att komma igång:

Fysiska symptom är kroppsliga förnimmelser.

1. **Ledtrådar för obalans:** huvudvärk, magont, muskelkramp, hosta, trötthet, sömnlöshet, rastlöshet, skakningar, muskelsvaghet, dålig koncentration, blekhet.
2. **Ledtrådar för balans:** strålande ögon, hunger, uthållighet, naturliga djupa andetag, hög energi och vilsam sömn, fokus, beredskap, styrka, god koncentrationsförmåga, bra färg.

Emotionella symptom kan vara lite svårare att märka.

1. **Ledtrådar för obalans:** orolig, uttråkad, rädd, arg, ledsen, deprimerad, splittrad, rastlös, irriterad, upprörd, hyperaktiv.
2. **Ledtrådar för balans:** trygg, upphetsad, pigg, humoristisk, glad, intresserad, fokuserad, lugn, avslappnad, lättsam, tålmodig.

Denna matdagbok är utformad för att vara rolig och informativ. Undvik negativa omdömen. Om negativa känslor uppstår eller om du känner skuld för att äta något "dåligt", kom ihåg att skriva ner detta, det kommer att hjälpa dig att se samband mellan vad du äter och hur du känner dig känslomässigt och fysiskt.

Om du glömmet att skriva ner en måltid, fortsätt bara. Det är okej. Fortsätt bara att skriva.

Apterad från boken *Potatis inte Prozac*, av Kathleen DesMaisons, PhD.

Mat dagboken

När (Datum, tid)	Mat (förberedelser, hur mycket)	Hungern nivå (0-5)	Situation (plats, aktivitet)	Kommentarer (emotionell, fysiskt, humör)
---------------------	------------------------------------	-----------------------	---------------------------------	---

Före frukost

Frukost

Förmiddag mellanmål

Lunch

Eftermiddag mellanmål

Middag / kvällsmat

Kvälls mellanmål

Andra (tuggummi, alkohol, godis)
