

AZ EGYENSÚLYÉRT A HORMONÁLIS ÁTMENET IDEJÉN

BALANSZ ÉTEL- ÉS TÜNETNAPLÓ

A SAJÁT TESTEM DETEKTÍVJE



INGYENES KISOKOS



BALANSZ ÉTEL- ÉS TÜNETNAPLÓ

Azoknak az ételeknek és italoknak a felkutatása, amelyek kiváltják a menopauza tüneteit, olykor véget nem érő keresésnek tűnhet. A vörösbor teszi ezt velem? Vagy a csokoládé? Esetleg a cukor? Az olajban sült ételek? A túl sok pattogatott kukorica?

Itt jön a képbe ez az Étel- és tünetnapló. Ez egy hatékony módszer az adatgyűjtésre, és arra, hogy mélyebb megértést nyerj arról, hogyan kapcsolódhatnak a tüneteid az étel- és italfogyasztásodhoz. Amikor felfedezed a kapcsolatot aközött, amit eszel vagy iszol, és aközött, hogyan érzed magad, akkor megalapozott döntéseket hozhatsz a következő lépésekről.

Hogyan használd ezt a naplót?

Használd az Étel- és tünetnaplód az adatgyűjtésre legalább egy-két hétig, vagy akár hosszabb ideig is, ha még mindig a összefüggéseket kutatod. Egyszerűen nyomtass ki több példányt a naplóból, hogy minden napra legyen egy friss oldalad, vagy ments el mindennap egy új másolatot a kitölthető PDF-ből. Győződj meg róla, hogy beírtad a dátumot!

Jegyezd fel a tapasztalataidat:

- Az időpont, amikor elkezdted az étkezést vagy a nassolást.
- Mit ettél és ittál.
- Az időpont, amikor a tüneteket tapasztalni kezdted.
- Milyen tüneteket tapasztalsz.
- Az egyes tünetek súlyossága.

Használhatod az A = Alacsony súlyosság, K = Közepes súlyosság és M = Magas súlyosság rövidítéseket. Alternatív megoldásként használhatsz egy 1-től 10-ig terjedő skálát is, ahol az 1 = enyhe és a 10 = súlyos. Természetesen, ha konkrétabb szeretnél lenni, vagy a saját rövidítéseidet használnád, tedd azt.



BALANSZ ÉTEL- ÉS TÜNETNAPLÓ

Az oldal alján további megjegyzéseket is hozzáadhatsz.

Például szeretnéd nyomon követni az alvásodat? Ide lejegyzetelheted, hogy milyen hosszan és mennyire jól aludtál az előző éjszaka.

Miután egy bizonyos időn keresztül összegyűjtötted az adatokat, keress mintázatokat.

Vannak olyan konkrét ételek vagy italok, amelyek közösek a tünetes napjaidon?
Vannak olyan kulcsfontosságú ételek vagy italok, amelyek hiányoznak a tünetmentes napjaidról?

Ne feledd, hogy az adott időpontban jelentkező tüneteid nagyon is összefüggésben állhatnak olyasmivel, amit egy előző napi étkezés során fogyasztottál, ezért ügyelj arra, hogy a tüneteidet és azok lehetséges kapcsolatait időben is vizsgálj meg.

Miután áttanulmányoztad az adatokat és észrevetted az összefüggéseket, felhasználhatod ezeket az információkat arra, hogy megalapozott étkezési döntéseket hozz.

BALANSZ ÉTEL- ÉS TÜNETNAPLÓ



Étkezés	Étel/ Ital neve	időpont	Tapasztalat	Súlyosság