

יומן אכילה ופעילות

נא למלא 3 ימים לפני ההגעה לייעוץ תזונתי

- 1 רשומי במדויק כל פריט מזון ושתייה.
 - 2 הקפדתי על רישום של כמויות. לדוגמה: פרוסה, כוס, כפית, כף, יחידה, חבילה וכו'.
 - 3 תארו במדויק את סוג המזון. לדוגמה: לחם שחור, חלב 3%, קוטג' 5% וכו'.
 - 4 הקפדתי לרשום את כל רכיבי המזונות כולל חמאה, סוכר וחלב בכוס קפה, שמן בבישול, רוטב בסלט וכו' - לרבות מזון הנאכל בין ארוחות.
 - 5 ציינתי את שעות הפעילות הגופנית, סוג האימון, משך האימון, עוצמת האימון, מיקום האימון וכו'.
 - 6 ציינתי מיקום הארוחה ומידת הרעב בתחילת הארוחה (1 בכלל לא רעבה 10 רעבה מאוד)
- שם: _____ תאריך: _____ יום אימון\ יום תחרות\ יום מנוחה

פעילות גופנית/ אימונים - סוג, עצימות, זמן ומקום	מיקום הארוחה מידת רעב 1-10	המזון והשתייה - סוג, כמות והרכב	שעה	
				לפני אימון בוקר
				ארוחת בוקר
				ארוחת ביניים
				ארוחת צהריים
				ארוחת ביניים
				ארוחת ערב
				ארוחת לילה

המרכז לרפואת ספורט ולמחקר ע"ש ריבשטיין

מכון וינגייט - המכון הלאומי למצוינות בספורט | תאגיד: 500502000 | דואר מכון וינגייט נתניה, 4290200
טל': 09-8639400/423 | פקס: 09-8639412 | מייל: winmed@wingate.org.il | אתר: www.wingate.org.il