

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



ВМЕСТЕ С ОПЫТНЫМИ
НУТРИЦИОЛОГАМИ ИЗ
ДАДАЛИ ЧАТА, РАБОТАЮЩИМИ
ПО ПРОТОКОЛАМ ПРОФЕССОРА
БИОХИМИИ ВЛАДИМИРА ДАДАЛИ,
МЫ СОЗДАЛИ ДНЕВНИК, КОТОРЫЙ
СТАНЕТ ПУТЕВОДИТЕЛЕМ В МИРЕ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

НАЧАЛО ПУТИ

Старт, дата начала ведения дневника:

Зафиксируйте исходные параметры:

Рост	
Вес	
Возраст	

Сделайте расчет суточной калорийности с учетом исходных параметров и коэффициента физической активности

Норма калорий для поддержания массы тела:

Норма калорий с учетом дефицита для похудения:

Выберете метод похудения:

1 Метод подсчета калорий -
взвешиваем еду и считаем общую
калорийность пищи за прием

Калорийность, ккал
Белки, г
Жиры, г
Углеводы, г
Клетчатка, г

2 Метод Гарвардской тарелки -
выбираем диаметр тарелки и количество
приемов пищи с учетом суточной нормы

Белки 1/4 тарелки
Углеводы 1/4 тарелки
Клетчатка 1/2 тарелки

Определите норму потребления чистой воды:

30 мл/кг веса

Не уверены в размере порции или расчёте
калорий и БЖУ? Сканируйте QR-код и
нутрициологи «**Дадали Чат 24/7**» помогут
разобраться - просто задайте вопрос в
любое время!



Проверьте уровень своего эмоционального состояния по шкале Бека:

0–9 баллов — нормальное состояние без признаков депрессии;
10–18 баллов — лёгкая депрессия;
19–29 баллов — умеренная депрессия;
30–63 балла — выраженная депрессия.

**Результаты теста должны быть оценены квалифицированным специалистом, таким как психиатр или психолог.*

Возможно, одна из причин плохого снижения веса кроется в эмоциональном состоянии, нужна помощь специалиста.

Оцените качество и продолжительность сна по шкале SATED от 0 до 10 баллов:

Возможно, одна из причин плохого снижения веса кроется в нарушении сна, необходима коррекция режима дня и отдыха.

Проверьте работу эндокринной системы – гормоны щитовидной железы и женские половые гормоны

Нужна помощь экспертов? Оценить состояние и дать рекомендации по восстановлению помогут нутрициологи «Дадали Чат 24/7»



[illegible]

Советы для эффективного снижения веса:

- снижайте калорийность рациона постепенно;
- сбалансируйте рацион и уровень гидратации;
- соблюдайте регулярную умеренную активность без вреда для здоровья;
- обеспечьте отсутствие дефицитов витаминов и минералов, препятствующих процессу похудения;
- нормализуйте работу гормональной системы.

Если вышеперечисленные пункты выполнены, то приступаем к работе по снижению массы тела.

ПЛАН НЕДЕЛИ I

I. Меню на неделю:

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

2. Время для приема БАД:



Не уверены что и когда принимать? Сканируйте QR- код и доверьте расчёты экспертам. В «Дадали Чат 24/7» нутрициологи помогут вам определить время приема любых нутриентов.



3. Количество чистой воды за день:



4. Планирование тренировочной активности

День недели	Время, мин 	Затраты, ккал 
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

ДЕНЬ 1

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 2

Дата _____
Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 3

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 4

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 5

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 6

Дата _____
Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 7

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ИТОГИ I НЕДЕЛИ

Результаты	I неделя
Вес	
Обхват груди	
Обхват талии	
Обхват бедер	

Выполняете все рекомендации, но не видите положительного результата? Сканируйте QR- код и нутрициологи **«Дадали Чат 24/7»** помогут найти причину и решение проблемы!



ПЛАН НЕДЕЛИ 2

I. Меню на неделю:

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

2. Время для приема БАД:



Не уверены что и когда принимать? Сканируйте QR- код и доверьте расчёты экспертам. В «Дадали Чат 24/7» нутрициологи помогут вам определить время приема любых нутриентов.



3. Количество чистой воды за день:



4. Планирование тренировочной активности

День недели	Время, мин 	Затраты, ккал 
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

ДЕНЬ 8

Дата _____
Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 9

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 10

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ II

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 12

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 13

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 14

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ИТОГИ 2 НЕДЕЛИ

Результаты	2 неделя
Вес	
Обхват груди	
Обхват талии	
Обхват бедер	

Выполняете все рекомендации, но не видите положительного результата? Сканируйте QR- код и нутрициологи **«Дадали Чат 24/7»** помогут найти причину и решение проблемы!



ПЛАН НЕДЕЛИ 3

I. Меню на неделю:

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

2. Время для приема БАД:



Не уверены что и когда принимать? Сканируйте QR- код и доверьте расчёты экспертам. В «Дадали Чат 24/7» нутрициологи помогут вам определить время приема любых нутриентов.



3. Количество чистой воды за день:



4. Планирование тренировочной активности

День недели	Время, мин 	Затраты, ккал 
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

ДЕНЬ 15

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 16

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 17

Дата _____
Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 18

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 19

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 20

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 21

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ИТОГИ 3 НЕДЕЛИ

Результаты	3 неделя
Вес	
Обхват груди	
Обхват талии	
Обхват бедер	

Выполняете все рекомендации, но не видите положительного результата? Сканируйте QR- код и нутрициологи **«Дадали Чат 24/7»** помогут найти причину и решение проблемы!



ПЛАН НЕДЕЛИ 4

I. Меню на неделю:

	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Вс				

2. Время для приема БАД:



Не уверены что и когда принимать? Сканируйте QR- код и доверьте расчёты экспертам. В «Дадали Чат 24/7» нутрициологи помогут вам определить время приема любых нутриентов.



3. Количество чистой воды за день:



4. Планирование тренировочной активности

День недели	Время, мин 	Затраты, ккал 
Пн		
Вт		
Ср		
Чт		
Пт		
Сб		
Вс		

ДЕНЬ 22

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 23

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 24

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 25

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 26

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 27

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ДЕНЬ 28

Дата _____

Замеры (вес и объемы) _____

Завтрак _____

Ккал Б Ж У

Обед _____

Ккал Б Ж У

Ужин _____

Ккал Б Ж У

Перекусы _____

Ккал Б Ж У

Итого КБЖУ _____

ЗА ДЕНЬ:	План	Факт
суточная калорийность, ккал		
норма воды, л		
физическая активность, мин		
продолжительность сна, ч		

Прием БАД _____

ИТОГИ 4 НЕДЕЛИ

Результаты	4 неделя
Вес	
Обхват груди	
Обхват талии	
Обхват бедер	

Выполняете все рекомендации, но не видите положительного результата? Сканируйте QR- код и нутрициологи **«Дадали Чат 24/7»** помогут найти причину и решение проблемы!

