



DNEVNIK TJELESNE TEŽINE



IME

BROJ TELEFONA

— — x +

◦ SAMOPRIHVAĆANJE

Potičemo vas da radite na samoprihvaćanju. To može biti teško, ali zapamtite da zdravlje uključuje i emocionalnu dobrobit. Ako ste se mučili sa svojom težinom, vaš odnos s vagom može biti vaša mjera za to "koliko dobro radite".

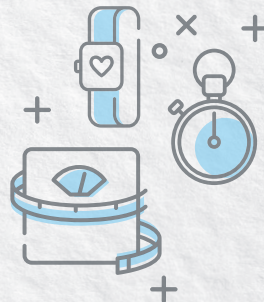
Iako je to jedna mjera uspjeha, napredak bi se također trebao pratiti poboljšanjem ciljeva u ponašanju i tjelesnoj aktivnosti (kao što je mogućnost dulje šetnje oko kvarta ili smanjenje konzumiranja gaziranih pića). Razmislite o tome što vas vaša težina sprječava raditi. Zatim se uz poboljšanje zdravlja usredotočite na postizanje onoga što vam je prije svega važno.



x + - o

+ POSTAVITE CILJEVE

Postavljanje ciljeva izvrstan je način za promjenu načina života. Najbolje funkcionira kada su ciljevi realni, održivi i kada ih pratite. Surađujte sa svojim zdravstvenim radnikom kako biste odabrali cilj koji vam najbolje odgovara.



+ × ° - —

CILJ

(budite određeni koliko možete)

*Smanjit ću unos
brze hrane za 50%*

DETALJI

(raspored, gdje, kako)

*Smanjenje odlazaka na brzu
hranu s 4 na 2 tjedno*

PREPREKE

(prihvatite izazove)

*Planiranje tjedne prehrane
- popis namirnica*

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati prepreke i što možete učiniti kako biste ih riješili)

*Popis namirnica petkom
Nedjeljna kupnja namirnica i priprema hrane
Zamoliti ću svog prijatelja ili prijateljicu na poslu
da zajedno jedemo manje brze hrane*

SAMOUVJERENOST

(ako je manje od 7, promijenite ili prilagodite svoje ciljeve)

0 1 2 3 4 5 6 **7** 8 9 10
nisam malo donekle jako potpuno
uopće



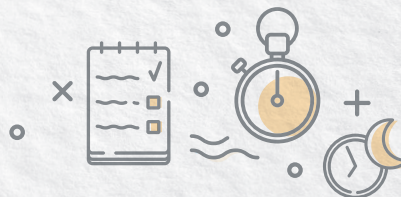
— — × +

PRATITE REZULTATE

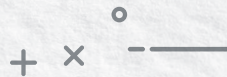
Korak po korak na putu do cilja

Praćenje rezultata izuzetno je bitno za napredak.

Ako uočite da su rezultati niži od očekivanja, prilagodite ciljeve.



1. TJEDAN



CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti kako biste ih prešli)

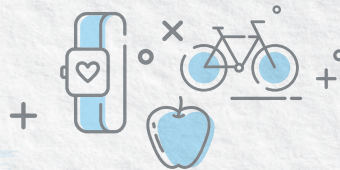
SAMOUVJERENOST

(ako je manje od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nisam malo donekle jako potpuno
uopće



× $\frac{+}{-}$ °
DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA
(ukupno kalorija)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

AKTIVNOST
(ukupno minuta)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

(opis tjelovježbe)

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

PONAŠANJE
(Jeste li sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno 😐 = neutralno 😞 = moglo bi biti bolje

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

2. TJEDAN

+ × ° - —

CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti kako biste ih prešli)

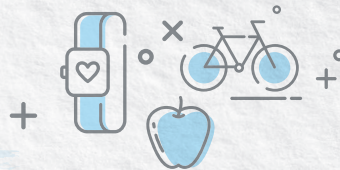
SAMOUVJERENOST

(ako je manje od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nisam malo donekle jako potpuno
uopće



× $\frac{+}{-}$ °
DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA
(ukupno kalorija)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

AKTIVNOST
(ukupno minuta)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

(opis tjelovježbe)

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

PONAŠANJE
(Jeste li sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno 😐 = neutralno 😞 = moglo bi biti bolje

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

3. TJEDAN



CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti kako biste ih prešli)

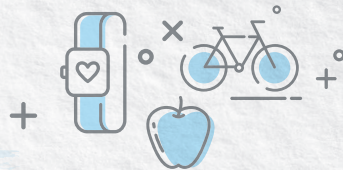
SAMOUVJERENOST

(ako je manje od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nisam malo donekle jako potpuno
uopće



× $\frac{+}{-}$ °
DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA
(ukupno kalorija)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

AKTIVNOST
(ukupno minuta)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

(opis tjelovježbe)

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

PONAŠANJE
(Jeste li sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno 😐 = neutralno 😞 = moglo bi biti bolje

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

4. TJEDAN



CILJ

(budite određeni
koliko možete)

DETALJI

(raspored,
gdje, kako)

PREPREKE

(prihvatite izazove)

KORACI KOJE ĆU PODUZETI

(kako ćete prepoznati
prepreke i što možete
učiniti kako biste ih prešli)

SAMOUVJERENOST

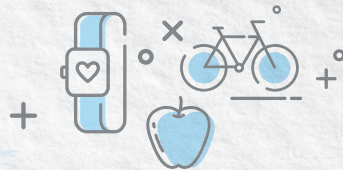
(ako je manje od 7,
promijenite ili prilagodite
svoje ciljeve)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
nisam malo donekle jako potpuno
uopće



× $\frac{+}{-}$ °

DNEVNIK HRANE, AKTIVNOSTI I PONAŠANJA



HRANA (ukupno kalorija)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

AKTIVNOST (ukupno minuta)

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

(opis tjelovježbe)

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

PONAŠANJE (Jeste li sretni odabirom? Zakružite jedan)

😊 = sretno 😐 = neutralno 😞 = moglo bi biti bolje

PON UTO SRI ČET PET SUB NED

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 | 😊 😐 😞 |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|

JELOVNIK PO DANIMA



PONEDJELJAK

DORUČAK

Bijela kava,
Pečeno jaje,
Kruh integralni 50g,
Pureća prsa u
ovitku 60g

360 kcal

MEĐUOBROK 1

Jabuka (cijela)
220 g

79 kcal

RUČAK

Zelena salata s
mrkvom,
Juha od mrkve,
Rižoto od piletine
100 g

433 kcal

MEĐUOBROK 2

Lješnjak, suhi 20g
Brusnice 100g

85 kcal

VEČERA

Miješana salata,
Jogurt/probiotik,
Pastrva na žaru

360 kcal

UKUPNO (kcal)

1.318

UTORAK

DORUČAK

Voćna salata,
Sir mozzarella 50g

356 kcal

MEĐUOBROK 1

Kivi 160g,
Smokve, sušene 20g

103 kcal

RUČAK

Juha od povrća,
Punjene tikvice
(meso)

383 kcal

MEĐUOBROK 2

Mandarine 160g
Orah, suhi 16g

80 kcal

VEČERA

Jogurt/probiotik,
Zelena salata,
Pirjana puretina 150g,
Salata od rajčice

394 kcal

UKUPNO (kcal)

1.315

SRIJEDA

DORUČAK

Čaj od šipka s
limunom,
Zobene pahuljice na
mlijeku 30g + 200g

265 kcal

MEĐUOBROK 1

Banana (cijela) 110g
Badem, oljušteni 10g

109 kcal

RUČAK

Pirjana pileća prsa
200g,
Juha od brokule,
Miješana salata

386 kcal

MEĐUOBROK 2

Naranča 150g
Orah, suhi 16g

76 kcal

VEČERA

Pečena skuša 300g,
Zelena salata s
celerom,
Jogurt/probiotik

484 kcal

UKUPNO (kcal)

1.320

ČETVRTAK

DORUČAK

Bijela kava,
Prirodni sok od
naranče,
Svježi sir s lanenim
sjemenkama 100g,
Kruh 25g

323 kcal

MEĐUOBROK 1

Grožđe 150g
85 kcal

RUČAK

Složenac od graška i
junetine 100g,
Zelena salata s
mrkvom
417 kcal

MEĐUOBROK 2

Brusnice 100g
Orah, suhi 20g
67 kcal

VEČERA

Salata od piletine
100g,
Jogurt/probiotik,
424 kcal

UKUPNO (kcal)

1.316



PETAK

DORUČAK

Mlijeko,
Integralni kruh 50g,
Prirodni sok od
grejpa,
Pureća prsa u
ovitku 60g

349 kcal

MEĐUOBROK 1

Proteinski puding
180g
157 kcal

RUČAK

Juha od rajčice,
Pastrva na žaru,
Zelena salata s
celerom
322 kcal

MEĐUOBROK 2

Kruška (cijela) 100g
57 kcal

VEČERA

Salata od rajčice i
krastavaca,
Jogurt/probiotik,
Teletina u umaku
200g

435 kcal

UKUPNO (kcal)

1.320

SUBOTA

DORUČAK

Muesli s jogurtom
30g + 120g,
Voćni čaj

192 kcal

MEĐUOBROK 1

Mandarina 160g
Sjemenke bundeve,
sušene 10g

93 kcal

RUČAK

Juha od piletine,
Kupus salata s
mrkvom,
Pečena svinjetina
100g

354 kcal

MEĐUOBROK 2

Jabuka 200g
Grožđe 150g
158 kcal

VEČERA

Pirjana piletina s
mrkvom 200g,
Zelena salata s
celerom,
Jogurt/probiotik

533 kcal

UKUPNO (kcal)

1.330

NEDJELJA

DORUČAK

Sir mozzarella 50g,
Bijela kava,
Prirodni sok od
grejpa,
Kruh 25g

335 kcal

MEĐUOBROK 1

Borovnice 100g
Bademi, oljušteni
10g

111 kcal

RUČAK

Kuhana junetina
200g,
Juha od junetine,
Miješana salata

333 kcal

MEĐUOBROK 2

Maline 100g
Jabuka 200g
97 kcal

VEČERA

Jogurt/probiotik
Salata od piletine
100g

424 kcal

UKUPNO (kcal)

1.300

Novo Nordisk Hrvatska d.o.o.
Ulica D.T. Gavrana 17 - 10020 Zagreb, Hrvatska
HR220B00014 06/22



www.istinaodebljini.hr