

Pás
Boky
Váha
Tlak krvi
Pulz v pokoji

Boli za posledný týždeň akékoľvek zmeny v niektorej z týchto oblastí?

Dátum kontroly:

Choroba, viróza, pocity slabosti, vyčerpanosť, únava?	áno		nie, O.K.
Akékoľvek bolesti? Hlavy, svalov, chrbtice, kĺbov...	áno		nie, O.K.
Závraty, roztržitosť, zábudlivosť, ťažšie sústredenie sa...	áno		nie, O.K.
Nemení sa kvalita spánku? Spavosť, nespavosť, ťažké sny?	áno		nie, O.K.
Dýchanie O.K.? (Nemení sa rýchlosť, neobjavujú sa ťažkosti?)	áno		nie, O.K.
Zrak O.K.? Ostrosť, jasnosť videnia?	áno		nie, O.K.
Neobjavila sa horúčka, zimnica?	áno		nie, O.K.
Netrpíte pocitmi chladu?	áno		nie, O.K.
Moč, stolica sú bezo zmien? Farba, zápach, konzistenciu, množstvo?	áno		nie, O.K.
Tráviaci systém O.K.? Hnačka, zápcha, vetry?	áno		nie, O.K.
Ústa sú v poriadku? Zápach z úst, bolesť zubov, kútiky.	áno		nie, O.K.
Nechutenstvo alebo pažravosť, či túžba po sladkostiach?	áno		nie, O.K.
Zmeny na koži (vyrážky, ekzémy, suchá koža, padanie vlasov)...	áno		nie, O.K.
Zmeny v libide, zmeny v menštruačnom cykle.	áno		nie, O.K.
Zmeny v nálade. Vitalita, chuť k akcii, nálada, rastúca agresivita, zvýšená impulzivita, pocity hnevu, podráždenosti, úzkosť?	áno		nie, O.K.
Bol aspoň jeden deň v týždni voľný, bez starostí a v pohode?	áno		nie, O.K.



Príloha ku knihe **Jedálniček na chudnutie**

Odporúčam vám raz za týždeň si položiť týchto niekoľko otázok. Keby ste zaznamenali zmeny, bezodkladne konzultujte s lekárom, či nejde o príznak spôsobený nevhodnou diétou, vyčerpaním, alebo v inej súvislosti s chudnutím. Významné sú zmeny oproti predošlému obdobiu. Ak ste predtým boli veselí a čulí a posledný týždeň ste otrávení, unavení a najradšej by ste spali, tak to je varovná zmena. Ak ste boli bez problémov a náhle máte hnačku a vetry, tak to je tiež zmena. Potom pátrajte, čo sa zmenilo a prečo. Tento protokol merania si zapisujte raz za týždeň, najviac dva týždne.

Ďalší takýto hárok nájdete tu

www.miro-vesely.sk/stiahnite-si.

Všetky informácie o chudnutí nájdete

na webe www.chudnutie-ako.sk prajem vám úspech! Miro Veselý