

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ ВЕСА

Ежемесячный шаблон для женщин в период менопаузы

Месяц: _____ Начальный вес: _____ Начальный объем талии: _____

Заполняйте таблицу каждый день в одно и то же время. Раз в неделю выделите 5–10 минут, чтобы подвести итоги: важна не отдельная цифра, а динамика за несколько дней.

Неделя 1

День	Дата	Вес	Талия	Сон (1–5)	Приливы	Настроение (1–5)	Активность	Заметка
Понедельник								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								
Воскресенье								

Итоги недели

Тренд веса: рост / снижение / стабильно

Что помогло: _____

Что помешало: _____

Неделя 2

День	Дата	Вес	Талия	Сон (1-5)	Приливы	Настроение (1-5)	Активность	Заметка
Понедельник								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								
Воскресенье								

Итоги недели

Тренд веса: рост / снижение / стабильно

Что помогло: _____

Что помешало: _____

Неделя 3

День	Дата	Вес	Талия	Сон (1–5)	Приливы	Настроение (1–5)	Активность	Заметка
Понедельник								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								
Воскресенье								

Итоги недели

Тренд веса: рост / снижение / стабильно

Что помогло: _____

Что помешало: _____

Неделя 4

День	Дата	Вес	Талия	Сон (1-5)	Приливы	Настроение (1-5)	Активность	Заметка
Понедельник								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								
Воскресенье								

Итоги недели

Тренд веса: рост / снижение / стабильно

Что помогло: _____

Что помешало: _____

Неделя 5 (если есть в месяце)

День	Дата	Вес	Талия	Сон (1–5)	Приливы	Настроение (1–5)	Активность	Заметка
Понедельник								
Вторник								
Среда								
Четверг								
Пятница								
Суббота								
Воскресенье								

Итоги недели

Тренд веса: рост / снижение / стабильно

Что помогло: _____

Что помешало: _____

Итоги месяца

Вес: начало _____ конец _____ разница _____

Талия: начало _____ конец _____ разница _____

Дней с записями: _____

Средний сон за месяц: _____

Среднее настроение за месяц: _____

Что я заметила о себе в этом месяце:

Что попробую изменить в следующем месяце:

Когда стоит показать дневник врачу

- ☐ Резкий набор или потеря веса без видимой причины
- ☐ Приливы или бессонница мешают жить как обычно

- [] Частые эпизоды переедания на фоне стресса
- [] Хочется обсудить менопаузальную гормональную терапию

Дневник — инструмент наблюдения, а не повод для самокритики. Важнее закономерность за месяц, а не идеальная цифра в отдельный день.



ОВАНЕЛИЯ

ovanelia.ru

