

Istället för att skriva ner vad du redan har ätit, fyll i förväg i vad du ska äta. Det hjälper dig att hålla dig till just detta. Du slipper fundera på vad du är sugen på och frestas av fel saker.

# Bakvända

## Måndag

**Frukost:** \_\_\_\_\_

**Lunch:** \_\_\_\_\_

**Mellis:** \_\_\_\_\_

**Middag:** \_\_\_\_\_

**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

(Skriv ner minst tre anledningar till varför du har valt att följa platt mage-dieten.)

## Tisdag

**Frukost:** \_\_\_\_\_

**Lunch:** \_\_\_\_\_

**Mellis:** \_\_\_\_\_

**Middag:** \_\_\_\_\_

**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

(Lista fyra saker som kommer att hjälpa dig att lyckas med dieten, ex. familjens stöd. Skriv också hur du ska göra för att få dessa fyra saker.)

## Onsdag

**Frukost:** \_\_\_\_\_

**Lunch:** \_\_\_\_\_

**Mellis:** \_\_\_\_\_

**Middag:** \_\_\_\_\_

**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

(Testa att här-och-nu-äta. Om du tittar på teve, pratar i telefonen eller läser tidningen när du äter blir du distraherad. Ät minst en måltid idag i lugn och ro. Ta dig tid att smaka på och njuta av maten. Var medveten om dina känslor när du äter.)

## Torsdag

**Frukost:** \_\_\_\_\_

**Lunch:** \_\_\_\_\_

**Mellis:** \_\_\_\_\_

**Middag:** \_\_\_\_\_

**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

(Skriv en lista med fem saker som du kan ta till istället för mat när sugen, stressen eller upprörda känslor stormar in i din kropp.)

## Fredag

**Frukost:** \_\_\_\_\_

**Lunch:** \_\_\_\_\_

**Mellis:** \_\_\_\_\_

**Middag:** \_\_\_\_\_

**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

(Skriv en kärleksförklaring till din mage, med minst två anledningar till varför den förtjänar din kärlek och respekt.)

## Lördag

**Frukost:** \_\_\_\_\_

**Lunch:** \_\_\_\_\_

**Mellis:** \_\_\_\_\_

**Middag:** \_\_\_\_\_

**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

(Fundera på hur det känns att äta när du är hungrig. Och hur det känns när du är stressad. Skriv ner dina tankar.)

## Söndag

**Frukost:** \_\_\_\_\_

**Lunch:** \_\_\_\_\_

**Mellis:** \_\_\_\_\_

**Middag:** \_\_\_\_\_

**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

(Ge dig själv en självförtroende-boost. Skriv en lista på positiva saker som du gör nu, men som du inte gjorde för två veckor sedan. Du har säkert uppnått mer än du tror!)



# mat-dagboken!

## Måndag

**Frukost:** \_\_\_\_\_  
**Lunch:** \_\_\_\_\_  
**Mellis:** \_\_\_\_\_  
**Middag:** \_\_\_\_\_  
**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

## Tisdag

**Frukost:** \_\_\_\_\_  
**Lunch:** \_\_\_\_\_  
**Mellis:** \_\_\_\_\_  
**Middag:** \_\_\_\_\_  
**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

## Onsdag

**Frukost:** \_\_\_\_\_  
**Lunch:** \_\_\_\_\_  
**Mellis:** \_\_\_\_\_  
**Middag:** \_\_\_\_\_  
**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

## Torsdag

**Frukost:** \_\_\_\_\_  
**Lunch:** \_\_\_\_\_  
**Mellis:** \_\_\_\_\_  
**Middag:** \_\_\_\_\_  
**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

## Fredag

**Frukost:** \_\_\_\_\_  
**Lunch:** \_\_\_\_\_  
**Mellis:** \_\_\_\_\_  
**Middag:** \_\_\_\_\_  
**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

## Lördag

**Frukost:** \_\_\_\_\_  
**Lunch:** \_\_\_\_\_  
**Mellis:** \_\_\_\_\_  
**Middag:** \_\_\_\_\_  
**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

## Söndag

**Frukost:** \_\_\_\_\_  
**Lunch:** \_\_\_\_\_  
**Mellis:** \_\_\_\_\_  
**Middag:** \_\_\_\_\_  
**Mina tankar och känslor:** \_\_\_\_\_

## Övriga anteckningar:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

