

Track din uge Forstå din krop

En 7-dages logbog til naturlig kost,
ro i kroppen og bedre trivsel

Body S|D|S[®]

Det Bæredygtige Liv

Bliver eksperten på din egen krop

Denne logbog hører til vores e-bog "Naturlig kost – det bedste valg til en glad og sund krop." E-bogen viser, hvordan små daglige valg kan skabe ro i kroppen og et stabilt energiniveau. Logbogen hjælper dig med at gøre det helt konkret i din egen hverdag.

Efter blot én uge vil du begynde at se mønstre:

- Hvilken mad din krop trives bedst med
- Hvad der skaber uro, oppustethed eller cravings
- Hvordan søvn, bevægelse og mad påvirker hinanden
- Hvilke små ændringer der giver mest ro og energi

Du behøver ingen app, coach eller komplicerede kostplaner.
Bare dig, en kuglepen – og lidt nysgerrighed.

Sådan bruger du logbogen

Sæt lidt tid af efter hvert måltid – eller brug et øjeblik hver aften til at notere dagens oplevelser. Udfyld de samme fem sektioner hver dag i 7 dage:

Mad og drikke

Morgenmad • Frokost • Aftensmad •
Snacks • Drikkevarer
Hvad spiste du – og hvordan føltes det
bagefter?

Søvn

Hvornår gik du i seng?
Hvornår stod du op?
Hvordan føltes søvnen?

Fordøjelse

Rolig eller urolig mave?
Hvor mange toiletbesøg?
Oppustethed – ja/nej?

Energi og overskud

Hvordan var energien i løbet af dagen?
Cravings?
Bevægelse?
Stressniveau?

Humør

Hvordan var humøret?
Hvad påvirkede det?
Øvrige noter
Noget vigtigt fra dagen, du vil huske?

Log dato:

Ugedag:

Mad og drikke

Morgenmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Frokost:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Aftensmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Mellemmåltider og snacks:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Kaffe, te, vand, sodavand etc.

Energi

Morgen:

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Eftermiddag

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Aften

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Cravings:

Sukker, salt, fedt, snacktrang m.m.

☐ Ingen ☐ Lidt ☐ Meget

Stressniveau:

1 Meget lav - 5 Meget høj

Bevægelse:

Type og varighed

Søvn

Gik i seng:

Klokken

Stod op:

Klokken

Søvnkvalitet:

1 dårlig - 5 fantastisk

Bemærkninger:

Opvågninger, uro m.m.

Fordøjelse

Mave:

☐ Rolig ☐ Urolig

Oppustet:

☐ Ja ☐ Nej

Toiletbesøg:

Antal

Bemærkninger:

Mavesmerter, ubehag m.m.

Humør

Overordnet humør i dag:

☐ Rigtig glad ☐ Glad ☐ Neutral ☐ Lidt presset ☐ Nedtrykt

Hvad påvirkede
humøret i dag:

Noter:

Log dato:

Ugedag:

Mad og drikke

Morgenmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Frokost:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Aftensmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Mellemmåltider og snacks:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Kaffe, te, vand, sodavand etc.

Energi

Morgen:

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Eftermiddag

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Aften

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Cravings:

Sukker, salt, fedt, snacktrang m.m.

☐ Ingen ☐ Lidt ☐ Meget

Stressniveau:

1 Meget lav - 5 Meget høj

Bevægelse:

Type og varighed

Søvn

Gik i seng:

Klokken

Stod op:

Klokken

Søvnkvalitet:

1 dårlig - 5 fantastisk

Bemærkninger:

Opvågninger, uro m.m.

Fordøjelse

Mave:

☐ Rolig ☐ Urolig

Oppustet:

☐ Ja ☐ Nej

Toiletbesøg:

Antal

Bemærkninger:

Mavesmerter, ubehag m.m.

Humør

Overordnet humør i dag:

☐ Rigtig glad ☐ Glad ☐ Neutral ☐ Lidt presset ☐ Nedtrykt

Hvad påvirkede
humøret i dag:

Noter:

Log dato:

Ugedag:

Mad og drikke

Morgenmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Frokost:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Aftensmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Mellemmåltider og snacks:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Kaffe, te, vand, sodavand etc.

Energi

Morgen:

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Eftermiddag

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Aften

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Cravings:

Sukker, salt, fedt, snacktrang m.m.

☐ Ingen ☐ Lidt ☐ Meget

Stressniveau:

1 Meget lav - 5 Meget høj

Bevægelse:

Type og varighed

Søvn

Gik i seng:

Klokken

Stod op:

Klokken

Søvnkvalitet:

1 dårlig - 5 fantastisk

Bemærkninger:

Opvågninger, uro m.m.

Fordøjelse

Mave:

☐ Rolig ☐ Urolig

Oppustet:

☐ Ja ☐ Nej

Toiletbesøg:

Antal

Bemærkninger:

Mavesmerter, ubehag m.m.

Humør

Overordnet humør i dag:

☐ Rigtig glad ☐ Glad ☐ Neutral ☐ Lidt presset ☐ Nedtrykt

Hvad påvirkede
humøret i dag:

Noter:

Log dato:

Ugedag:

Mad og drikke

Morgenmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Frokost:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Aftensmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Mellemmåltider og snacks:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Kaffe, te, vand, sodavand etc.

Energi

Morgen:

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Eftermiddag

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Aften

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Cravings:

Sukker, salt, fedt, snacktrang m.m.

☐ Ingen ☐ Lidt ☐ Meget

Stressniveau:

1 Meget lav - 5 Meget høj

Bevægelse:

Type og varighed

Søvn

Gik i seng:

Klokken

Stod op:

Klokken

Søvnkvalitet:

1 dårlig - 5 fantastisk

Bemærkninger:

Opvågninger, uro m.m.

Fordøjelse

Mave:

☐ Rolig ☐ Urolig

Oppustet:

☐ Ja ☐ Nej

Toiletbesøg:

Antal

Bemærkninger:

Mavesmerter, ubehag m.m.

Humør

Overordnet humør i dag:

☐ Rigtig glad ☐ Glad ☐ Neutral ☐ Lidt presset ☐ Nedtrykt

Hvad påvirkede
humøret i dag:

Noter:

Log dato:

Ugedag:

Mad og drikke

Morgenmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Frokost:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Aftensmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Mellemmåltider og snacks:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Kaffe, te, vand, sodavand etc.

Energi

Morgen:

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Eftermiddag

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Aften

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Cravings:

Sukker, salt, fedt, snacktrang m.m.

☐ Ingen ☐ Lidt ☐ Meget

Stressniveau:

1 Meget lav - 5 Meget høj

Bevægelse:

Type og varighed

Søvn

Gik i seng:

Klokken

Stod op:

Klokken

Søvnkvalitet:

1 dårlig - 5 fantastisk

Bemærkninger:

Opvågninger, uro m.m.

Fordøjelse

Mave:

☐ Rolig ☐ Urolig

Oppustet:

☐ Ja ☐ Nej

Toiletbesøg:

Antal

Bemærkninger:

Mavesmerter, ubehag m.m.

Humør

Overordnet humør i dag:

☐ Rigtig glad ☐ Glad ☐ Neutral ☐ Lidt presset ☐ Nedtrykt

Hvad påvirkede
humøret i dag:

Noter:

Log dato:

Ugedag:

Mad og drikke

Morgenmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Frokost:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Aftensmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Mellemmåltider og snacks:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Kaffe, te, vand, sodavand etc.

Energi

Morgen:

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Eftermiddag

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Aften

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Cravings:

Sukker, salt, fedt, snacktrang m.m.

☐ Ingen ☐ Lidt ☐ Meget

Stressniveau:

1 Meget lav - 5 Meget høj

Bevægelse:

Type og varighed

Søvn

Gik i seng:

Klokken

Stod op:

Klokken

Søvnkvalitet:

1 dårlig - 5 fantastisk

Bemærkninger:

Opvågninger, uro m.m.

Fordøjelse

Mave:

☐ Rolig ☐ Urolig

Oppustet:

☐ Ja ☐ Nej

Toiletbesøg:

Antal

Bemærkninger:

Mavesmerter, ubehag m.m.

Humør

Overordnet humør i dag:

☐ Rigtig glad ☐ Glad ☐ Neutral ☐ Lidt presset ☐ Nedtrykt

Hvad påvirkede
humøret i dag:

Noter:

Log dato:

Ugedag:

Mad og drikke

Morgenmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Frokost:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Aftensmad:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Mellemmåltider og snacks:

Bagefter følte jeg mig:

Tilpas, oppustet, let, tung m.m.

Kaffe, te, vand, sodavand etc.

Energi

Morgen:

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Eftermiddag

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Aften

☐ Lav ☐ Middel ☐ Høj

Cravings:

Sukker, salt, fedt, snacktrang m.m.

☐ Ingen ☐ Lidt ☐ Meget

Stressniveau:

1 Meget lav - 5 Meget høj

Bevægelse:

Type og varighed

Søvn

Gik i seng:

Klokken

Stod op:

Klokken

Søvnkvalitet:

1 dårlig - 5 fantastisk

Bemærkninger:

Opvågninger, uro m.m.

Fordøjelse

Mave:

☐ Rolig ☐ Urolig

Oppustet:

☐ Ja ☐ Nej

Toiletbesøg:

Antal

Bemærkninger:

Mavesmerter, ubehag m.m.

Humør

Overordnet humør i dag:

☐ Rigtig glad ☐ Glad ☐ Neutral ☐ Lidt presset ☐ Nedtrykt

Hvad påvirkede
humøret i dag:

Noter: