

Cara Pakai Lembar Catatan Harian

- Tentukan hari mulai program; tulis tanggal di setiap judul Tgl.
- Centang (✓) jika Anda sudah melakukan kebiasaan di hari itu.
- Isi skala 1-5 untuk “Perasaan”, “Energi”, dan “Keinginan Ngemil” (1 = sangat buruk/rendah, 5 = sangat baik/tinggi).
- Catat singkat apa yang Anda rasakan, resep favorit, atau kesulitan.
- Setiap akhir minggu, isi ringkasan mingguan untuk melihat apa yang sudah membaik, kesulitan, dan favorit Anda.

Minggu 1 - Fokus: Sarapan Gurih						
Hari	Tgl	Sarapan Gurih (✓)	Perasaan (1-5)	Energi (1-5)	Keinginan Ngemil (1-5)	Catatan Singkat
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Ringkasan Minggu 1

- **Apa yang membaik?** (mood, energi, rasa lapar, keinginan ngemil, tidur, kulit)

- **Apa hal lain yang terlihat pada kesehatan fisik dan mental?**

- **Apa yang paling sulit selama minggu ini?**

- **Apa menu sarapan gurih favorit?**

Minggu 2 - Tambah: Cuka Setiap Hari

Hari	Tgl	Sarapan Gurih (✓)	Cuka (✓)	Perasaan (1-5)	Energi (1-5)	Keinginan Ngemil (1-5)	Catatan Singkat
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Ringkasan Minggu 2

- **Apa yang membaik?** (mood, energi, rasa lapar, keinginan ngemil, tidur, kulit)

- **Apa hal lain yang terlihat pada kesehatan fisik dan mental?**

- **Apa yang paling sulit selama minggu ini?**

- **Apa cara favorit konsumsi cuka?**

Minggu 3 - Awali: Sayuran Pembuka

Hari	Tgl	Sarapan Gurih (✓)	Cuka (✓)	Sayur Pembuka (✓)	Perasaan (1-5)	Energi (1-5)	Keinginan Ngemil (1-5)	Catatan Singkat
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								

Ringkasan Minggu 3

- **Apa yang membaik?** (mood, energi, rasa lapar, keinginan ngemil, tidur, kulit)

- **Apa hal lain yang terlihat pada kesehatan fisik dan mental?**

- **Apa yang paling sulit selama minggu ini?**

- **Apa kreasi sayuran pembuka favorit?**

Minggu 4 - Lengkap: Gerak Ringan Setelah Makan

Hari	Tgl	Sarapan Gurih (✓)	Cuka (✓)	Sayur Pembuka (✓)	Gerak Ringan (✓)	Perasaan (1-5)	Energi (1-5)	Keinginan Ngemil (1-5)	Catatan Singkat
22									
23									
24									
25									
26									
27									
28									

Ringkasan Minggu 4

- **Apa yang membaik?** (mood, energi, rasa lapar, keinginan ngemil, tidur, kulit)

- **Apa hal lain yang terlihat pada kesehatan fisik dan mental?**

- **Apa yang paling sulit selama minggu ini?**

- **Apa gerakan favorit?**