饮食与情绪记录表

对应练习：**503 饮食与情绪**

T1 日志表 · 饮食与情绪 | 一周记录，先不改只观察

姓名：_____ 日期：_____

怎么用：这一周先不改，只记。重点是"餐后 1–2 小时"的情绪——很多人吃完糖 1 小时后会更困更烦，而"下午 3 点崩"最常见的原因是午饭精制碳水太多、血糖先升后降。记满 7 天，规律自己会浮出来。

日期	**咖啡 / 茶 / 能量饮料** 几杯、几点喝的	**含糖的** 几次、吃了什么	**午餐有蛋白 + 蔬菜吗**	**餐后 1–2 小时** 情绪 0–10	**备注** 几点开始困 / 几点开始烦

找出我的"下午崩"

我通常在 _____ 点开始崩，那天午饭吃的是 _____

崩之前的 2 小时，我喝 / 吃了 _____

那一天我的情绪分是 _____，最高是 _____

下周只改这三件

- ☐ 下午 2 点以后不喝咖啡因
- ☐ 午饭加一份蛋白 + 蔬菜，白米饭换一半粗粮
- ☐ 下午饿了吃坚果 / 水果 / 酸奶，不碰奶茶蛋糕

先做到的是第 _____ 条