

Ejemplo de un diario de comidas

NOTAS Y RECOMENDACIONES

- No es necesario llevar un diario de comidas: HAZLO SÓLO SI TE RESULTA ÚTIL.
- El diario te será realmente útil si : 1) apuntas con sinceridad cómo te sientes y qué comes y 2) EL DIARIO NO ES UNA HERRAMIENTA DE JUICIO, SINO DE MEJORA.

DIARIO TIPO

DESAYUNO, DÍA X	
HAMBRE	3 (nivel "pre") -> 7 (nivel "post")
TIEMPO	20:45 (tiempo de duración de la comida)
COMIDA	-Una manzana -Una taza de té -una rebanada de pan (no buscamos los gramos exactos, eso forma parte de una mentalidad de dieta)
SENTIMIENTOS	He descansado bien esta noche, aunque ayer estuve pensando en el proyecto que tengo pendiente y no me apetece demasiado ponerme a trabajar en ello. Aunque el desayuno tenía una pinta deliciosa, pienso que he comido porque mi mente considera que necesito energía para el día de hoy más que por hambre puramente visual.