

Fecha:	Desayuno	Aperitivo	Almuerzo	Aperitivo	Cena	Aperitivo
Hora de Comida/ Aperitivo:						
Nivel de hambre(0-10)						
¿Hambre física o emocional?						
Por qué estoy comiendo (¿Qué estoy sintiendo?)						
¿Qué quería? Qué comí en realidad						
¿Dónde comí?						
¿Con quién estaba?						
¿Cualquier actividad mientras comía?						
¿Cuánto tiempo duró?						
Cómo me sentí sobre la comida/ el aperitivo después de que acabé						

Fecha:	Desayuno	Aperitivo	Almuerzo	Aperitivo	Cena	Aperitivo
Hora de Comida/ Aperitivo:						
Nivel de hambre(0-10)						
¿Hambre física o emocional?						
Por qué estoy comiendo (¿Qué estoy sintiendo?)						
¿Qué quería? Qué comí en realidad						
¿Dónde comí?						
¿Con quién estaba?						
¿Cualquier actividad mientras comía?						
¿Cuánto tiempo duró?						
Cómo me sentí sobre la comida/ el aperitivo después de que acabé						