



DIARIO DE COMIDAS:

Escribe cómo te sientes antes, durante y después de comer tus comidas, sobre todo si notas algo con algún alimento específico.

Fecha:

	ALIMENTO	EMOCIONAL	FÍSICO
DESAYUNO			
COMIDA			
CENA			

OBSERVACIONES:

LOGROS DE HOY:

INTENCIONES DE MAÑANA:

LOS SALUDABLES DE HOY:

Vasos de agua _____

Frutas y/o verduras _____

Proteína _____

Grasas saludables _____

Suplementos _____

