

Dziennik

Moje posiłki

Co zjadłem/-am? Ile?

Moje emocje

Jakie? (przed, w trakcie jedzenia, po)

Wypisz wszystkie posiłki i przekąski, które spożyłeś/-aś w ciągu dnia.
Dopisz emocje, jakie czułeś/-aś przed jedzeniem, podczas i w trakcie.
Możesz dopisać również czynnik stresogenny (np. praca, dom, Nowak itp.)

Dziennik

Wnioski

Cele

Na koniec dnia przejrzyj pierwszą kartę. Wypisz wnioski. Jakie emocje się powtarzają? Jakie posiłki/przekąski się powtarzają? Jakie są czynniki stresogenne? Jakie cele sobie postawisz na następny dzień?