

El autocontrol es un método de seguimiento de su propia ingesta nutricional durante al menos un día, pero idealmente 2 días de semana y 1 día de fin de semana para observar patrones. Puede compartir su diario de alimentos con su entrenador o proveedor de WELL Clinic, o puede guardarlo para su propia referencia personal.

Además de anotar lo que come, preste atención a cómo se siente antes y después de comer (es decir, apurado, estresado, con mucha hambre, etc.). También puede anotar el sentimiento como un número de la escala del hambre.

Nota: El propósito de esto es aumentar la conciencia y la atención plena, NO centrarse demasiado en el seguimiento de alimentos/bebidas.

## DIARIO DE COMIDA: DÍA 1

FECHA: \_\_\_\_\_

| tiempo | comida/bebida | cuanto | notas: cómo me sentí antes/después o número de la escala del hambre |
|--------|---------------|--------|---|
|        |               |        |   |
|        |               |        |   |
|        |               |        |   |
|        |               |        |   |
|        |               |        |   |
|        |               |        |   |