

DIARIO DE COMIDA

FECHA: _____

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

DIARIO DE COMIDA

FECHA: _____

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

FECHA: _____

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

FECHA: _____

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