

Dziennik jedzenia

Data _____

Kiedy i gdzie? Czas i miejsce	Co robiłem/am, z kim byłem/am?	Co jadłem/am i piłem/am?	Objadanie? T lub N	Wymioty lub przeczyszczenie? W lub P	Wyzwalacze – od czego to się zaczęło? Powód objadania się? Myśli – co przeszło mi przez głowę? Uczucia – doznania fizyczne i emocje

Ćwiczenia fizyczne? Co ćwiczyłem/am? Jak długo? Kiedy?