**Вариант формы «Дневника питания»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата:** |  |
| **Время:** |  |
| **Вид приема пищи:**(например: завтрак, обед, ужин, полдник, перекус, чаепитие, запланированное мероприятие, внезапное желание и т.п.) |  |
| 1. **Что именно я ел(а)?**
 |  |
| 1. **Когда это происходило?**
 |  |
| 1. **Я ел(а) в одиночестве или с кем-то?**

(если с кем-то то, в связи с чем?) |  |
| 1. **Насколько хотелось есть в тот момент?**
 |  |
| 1. **В каком темпе я ел(а)?**
 |  |
| 1. **Каков был вкус еды?**
 |  |
| 1. **О чем я думал(а) во время еды?**
 |  |
| 1. **Каким были ощущения после этого приема пищи?**
 |  |
| 1. **Что я думаю об этом приеме пищи?**
 |  |
| 1. **Какие эмоции, чувства, ощущения в теле с этим связаны?**
 |  |