**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?** |  |