


Food Journal



Un Diario Guiado de 30 Días



Tabla / Registro

Creado con LoomJournals

Cómo Usar Este Diario

¡Bienvenido a tu diario! Aquí tienes algunos consejos para aprovecharlo al máximo:

- 1 Dedicar unos minutos cada día a escribir
- 2 Sé honesto y escribe libremente, sin juzgarte
- 3 Intenta escribir a la misma hora cada día para crear un hábito
- 4 Revisa tus entradas semanalmente para notar patrones

-
- Fill in the time and category for each meal or snack (Breakfast, Lunch, Dinner, Snack)
 - Describe what you ate in enough detail to be useful — 'grilled salmon with rice' not just 'dinner'
 - Log portion size in a unit that works for you (grams, cups, handfuls)
 - Record calorie count as an estimate — precision matters less than consistency
 - Rate hunger before eating on a 1-10 scale to track whether you are eating from true hunger
 - Note your mood or emotional state to identify emotional eating patterns
 - Review weekly: look for trends in hunger, mood, and meal timing



Escanea para una guía detallada sobre cómo usar este diario

