

ДАТА: _____

Как ощущается еда?

Инструкция: Фиксируйте любые физические ощущения, которые вы замечаете в течение дня, особенно после еды.

Время приема пищи	Что вы ели?	Какие-нибудь физические ощущения? Если да, то какие?
Пример:		
8:00	Цельнозерновой рогалик со сливочным сыром Стакан молока	Примерно через полчаса я заметил заложенность носа и головную боль. В животе немного урчит.
12:00	Тарелка овощного супа Миска салата из фасоли среднего размера с хорошим тунцом, заправлен оливковым маслом	Ел до тех пор, пока не насытился, Не чувствуя после еды тяжести в животе
15:00	Большая чашка кофе Кекс	Низкая энергия; надеялся, что кофе поднимет мне настроение, а теперь у меня болит голова.

ДАТА: _____

Как ощущается еда?

Инструкция: Фиксируйте любые физические ощущения, которые вы замечаете в течение дня, особенно после еды.

Время приема пищи	Что вы ели?	Какие-нибудь физические ощущения? Если да, то какие?

ДАТА: _____

Как ощущается еда?

Инструкция: Фиксируйте любые физические ощущения, которые вы замечаете в течение дня, особенно после еды.

Время приема пищи	Что вы ели?	Какие-нибудь физические ощущения? Если да, то какие?