



¿Qué como de más por apetito (antojo)?

¿Por qué quiero bajar de peso?

¿Qué beneficios obtendré si bajo de peso?

Formato de apoyo para registros diarios

Día y fecha:					
Desayuno	Hora	¿Qué comí de más? (Sólo por antojo)	¿Qué circunstancia motivó que comiera de más?	¿Con quién lo hice? (Solo/a o con alguien)	¿Qué estrategias adoptaré para cambiar?
Comida					
Cena					
Colación 1					
Colación 2					
Otros alimentos a deshoras					