DIÁRIO DA FOME

DIA / DATA / HORA	O QUE COMI (O que comeu e quantidade)	FOME FÍSICA (0 A 10)	GATILHO (O QUE ACONTECEU ANTES)	SENTIMENTO DURANTE A ALIMENTAÇÃO	COMO ME SENTI DEPOIS
Segunda 29 set 6:30	1 xic café / 2 torradas / 2 colheres geléia light de morango/ 1/2 mamão papaya/ 3 colheres de granola	6	Acordei e tomei café	Cansaço	Matei a fome / realizado