pensio

Diario de comida y estado de ánimo

5 min

Registra lo que comes junto con cómo te sientes y descubre la relación entre la comida y tu estado emocional.

*Nota**: Esta plantilla está pensada para la reflexión personal y el autoconocimiento. No sustituye el consejo médico profesional, el diagnóstico ni el tratamiento. Si estás en crisis, contacta a un profesional de salud mental o llama a los servicios de emergencia de tu localidad.*

SECCIÓN 3

¿Qué comí hoy?

Desayuno:

Comida:

Cena:

Colaciones:

SECCIÓN 4

¿Cuánta agua tomé?

SECCIÓN 5

¿Cómo me siento ahora mismo? (1–10)

SECCIÓN 6

¿Noto alguna relación entre lo que comí y cómo me siento?

SECCIÓN 7

¿Estaba comiendo con atención o en piloto automático?

SECCIÓN 8

Una pequeña elección de comida de la que me siento orgulloso hoy:

Generado con Pensio
pensio.app