

食事の日記

第 _____ 週

	時刻	空腹	空腹ではない	右記三つの質問	関係							関係 (状況、制約のある出来事) 私は何を必要としていたのか
					温かいか冷たいか? 硬いかカリッとしているか 軟らかいか? 甘いか甘くないか?	必要に応じて食べた	信条から食べた	習慣から食べた	欲望から食べた	褒美として食べた	怠惰から食べた	
1日目: _____				食べたもの・飲んだもの (摂取した水分量とコントロールして食べなかったものを入れる)								
2日目: _____												
3日目: _____												

私のからだよ、ありがとう。あなたのおかげで、今日もいくつかの発見がありました。
毎日自分をよく知りそして受け入れることができます

	時刻	空腹	空腹ではない	三つの質問	温かいか冷たいか？ 硬い、カリッとしている、 軟らかいか？ 甘いか甘くないか？ 食べたもの・飲んだもの	必要に応じて	信条	習慣	欲望	褒美	怠惰	感情	関係 (状況、制約のある出来事) 私は何を必要としていたのか
4日目: _____													
5日目: _____													
6日目: _____													
7日目: _____													

私のからだよ、ありがとう。あなたのおかげで、今日もいくつかの発見がありました。
毎日自分をよく知りそして受け入れることができます。