Diario de Alimentación Consciente

“Al escribir, me escucho. Al observarme, me entiendo. Al cuidarme me libero.”

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	sábado	Domingo
¿Qué comí?							
¿Como me sentí antes de comer?							
¿Cómo me senti después de comer?							
¿Hice el ejercicio STOP antes de comer? (si/no)							
Notas sobre la experiencia							