Registro de Alimentación Consciente - Semana 3

Durante esta semana vas a observar cómo comes, cómo te sientes antes, durante y después de cada comida. Este registro está diseñado para ayudarte a desarrollar una relación más consciente con la comida, sin juicios, solo presencia.

Completa esta tabla cada día. Puedes enfocarte en una o dos comidas principales si lo prefieres.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Día / Momento del día | ¿Qué comí? | ¿Cómo lo comí? (rápido, presente, distraído...) | ¿Qué sentí antes / durante / después? |
| Día 1 |  |  |  |
| Día 2 |  |  |  |
| Día 3 |  |  |  |
| Día 4 |  |  |  |
| Día 5 |  |  |  |
| Día 6 |  |  |  |
| Día 7 |  |  |  |