

Data / timp Notează ziua și intervalul de timp pe care îl petreci a masă	Locul unde servești masa (acasa, restaurant, take away...)	Cu cine sevești masa (singur, familie, prieteni, etc)	Activitate în timpul mese (TV, discut, gătesc, conduc, etc)	Cum te simți înainte de masă (fericit, tensinat, supărat, plictisit, etc)	Sațietate înainte de masă 0 – nu mi-e foame 5 - lihnit	Cantitate (folosește palma ca măsură)	Aliment	Sațietate după masă 1 – încă mi-e foame 2 – aproape satisfăcut 3 - inconfortabil	Oră de culcare/trezire Dorm peste zi(timp)

Coached to be fit

Data / timp Notează ziua și intervalul de timp pe care îl petreci a masă	Locul unde servești masa (acasa, restaurant, take away...)	Cu cine sevești masa (singur, familie, prieteni, etc)	Activitate în timpul mese (TV, discut, gătesc, conduc, etc)	Cum te simți înainte de masă (fericit, tensinat, supărat, plictisit, etc)	Sațietate înainte de masă 0 – nu mi-e foame 5 - lihnit	Cantitate (folosește palma ca măsură)	Aliment	Sațietate după masă 1 – încă mi-e foame 2 – aproape satisfăcut 3 - inconfortabil	Oră de culcare/trezire Dorm peste zi(timp)

Coached to be fit