

Дата, выходной день (В) или рабочий день (Р)	Время дня	Событие дня – если после него появляется аппетит	Эмоциональное состояние, вызванное событием дня	Что сейчас хочется съесть и в каком количестве записываете ДО ЕДЫ	Что съели и в каком количестве Записываете ПОСЛЕ ЕДЫ	Каким был процесс еды (быстрым, медленным), насколько вы жевали свою еду, насколько вы были в это время в контакте с едой (оцените по шкале от 1 до 10, 1 – минимальный контакт с едой, 10 - максимальный)	Ощущения в животе и в теле после еды Эмоциональное состояние после еды	Удовольствие от еды (оцените по шкале от 1 до 10, 1 – минимум удовольствия, 10 - максимум)

Примечание 1. На первую страницу дневника поместите свою фотографию сейчас. Напишите свой сегодняшний вес. И напишите, что ваш сегодняшний вес для вас значит, и какая вы сами для себя в этом весе.

Примечание 2. Делайте записи в дневнике именно тогда, когда чувствуете, что собираетесь поесть не по голоду, а по своим эмоциональным состояниям, когда вы «заедаете – запиваете» какие-то свои настроения, чувства, мысли, неприятные или слишком вас возбуждающие. Пишите именно вокруг процесса еды, записать все по памяти вечером не соответствует цели ведения этих записей.

Примечание 3. Вы честны перед собой. И готовы предпринимать усилия.

Примечание 4. Когда чувствуете приступ ажитированного аппетита, попробуйте уделить внимание сервировке и эстетике этого приема пищи. Попробуйте опознать, какая ваша субличность или какая социальная роль, или какая ваша возрастная часть – ребенок, подросток, вы – взрослая, сейчас «за столом» Кого из своих близких вы себе сейчас напоминаете, чьи пищевые привычки вы сейчас воспроизводите? Попробуйте наблюдать за этой своей частью и ее пищевым поведением «как бы со стороны»

Примечание 5. Акцентируйте внимание на своем удовольствии от процесса еды, от выбираемых вами вкусов, консистенций, цвета, температуры еды и напитков.