

Completa este tracker por al menos 2 semanas para identificar tu consistencia en tus hábitos nutricionales.

	Comida 1	Comida 2	Comida 3	Comida 4	Notas
Lunes					
¿Hambre (H) o Apetito (A)?	_____	_____	_____	_____	
Tiempo de duración	_____	_____	_____	_____	
Mood					
Sientes saciedad? S o N	_____	_____	_____	_____	
Martes					
¿Hambre (H) o Apetito (A)?	_____	_____	_____	_____	
Tiempo de duración	_____	_____	_____	_____	
Mood					
Sientes saciedad? S o N	_____	_____	_____	_____	
Miércoles					
¿Hambre (H) o Apetito (A)?	_____	_____	_____	_____	
Tiempo de duración	_____	_____	_____	_____	
Mood					
Sientes saciedad? S o N	_____	_____	_____	_____	
Jueves					
¿Hambre (H) o Apetito (A)?	_____	_____	_____	_____	
Tiempo de duración	_____	_____	_____	_____	
Mood					
Sientes saciedad? S o N	_____	_____	_____	_____	
Viernes					
¿Hambre (H) o Apetito (A)?	_____	_____	_____	_____	
Tiempo de duración	_____	_____	_____	_____	
Mood					
Sientes saciedad? S o N	_____	_____	_____	_____	
Sábado					
¿Hambre (H) o Apetito (A)?	_____	_____	_____	_____	
Tiempo de duración	_____	_____	_____	_____	
Mood					
Sientes saciedad? S o N	_____	_____	_____	_____	
Domingo					
¿Hambre (H) o Apetito (A)?	_____	_____	_____	_____	
Tiempo de duración	_____	_____	_____	_____	
Mood					
Sientes saciedad? S o N	_____	_____	_____	_____	

¿Cuál fue tu responsabilidad semanal?

Veces completados / Total de comidas = % responsabilidad

Ejemplo: 20/28 = .74 (.74*100 = 74%)