

Diario de Saciedad

Antes y después de cada comida,
indica qué tan saciado te sientes
utilizando una escala del 1 al 10.



1	Muchísima hambre
2	Mucha hambre
3	Hambre ("Estoy de malas por el hambre")
4	Primeras señales de hambre
5	Físicamente satisfecho
6	Completamente satisfecho
7	Más que satisfecho ("pero todavía me cabe")
8	Incómodo ("pero quiero comer más")
9	Muy incómodo
10	A punto de reventar

Día

Hora	Saciedad	¿Qué comiste?	Saciedad
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Notas