



LYMA NUTRICIÓN



DIARIO de alimentación consciente



ÍNDICE

1

INSTRUCCIONES

2

DIARIO DE ALIMENTACIÓN

3

REFLEXIÓN Y ANÁLISIS SEMANAL

4

**CONSEJOS PARA LA
ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**



ANTES DE EMPEZAR

Queda **prohibida la reproducción, total o parcial, de este ebook sin el permiso expreso del autor.** Tampoco se permite su procesamiento mediante técnicas informáticas ni su distribución a terceros por ningún método.

IMPORTANTE: Los consejos contenidos en este libro son de carácter general y no pretenden reemplazar ni constituir un tratamiento médico. **Lyma Nutrición no se hace responsable de las consecuencias derivadas de una interpretación errónea** de la información aquí presentada.

Si quieres saber más información puedes consultarla en:

[https://lymanutricion.com/condicion
es/](https://lymanutricion.com/condicion/es/)



INSTRUCCIONES

Registro de comidas y bebidas:
anota todo lo que comes y bebes a lo largo del día.



Hora de la comida: Indica la hora en la que haces cada ingesta.



Hambre física: evalúa tu nivel de hambre antes de comer en una escala del 1 al 10 (1=nada de hambre, 10=hambre extrema)



INSTRUCCIONES

Emociones previas a comer: describe cómo te sientes antes de comer (por ejemplo, ansioso, aburrido, feliz, estresado)



Emociones posteriores a comer: anota cómo te sientes después de comer.



INSTRUCCIONES

Grado de plenitud: indica cuán llenx te sientes después de comer en una escala del 1 al 10 (1=nada lleno; 10=completamente lleno).



Observaciones adicionales: anota cualquier otra observación relevante)



Lunes	DESAYUNO (HORA Y HAMBRE)	COMIDA (HORA Y HAMBRE)	CENA (HORA Y HAMBRE)	SNACKS (HORA Y HAMBRE)
Martes	DESAYUNO (HORA Y HAMBRE)	COMIDA (HORA Y HAMBRE)	CENA (HORA Y HAMBRE)	SNACKS (HORA Y HAMBRE)
Miércoles	DESAYUNO (HORA Y HAMBRE)	COMIDA (HORA Y HAMBRE)	CENA (HORA Y HAMBRE)	SNACKS (HORA Y HAMBRE)
Jueves	DESAYUNO (HORA Y HAMBRE)	COMIDA (HORA Y HAMBRE)	CENA (HORA Y HAMBRE)	SNACKS (HORA Y HAMBRE)
Viernes	DESAYUNO (HORA Y HAMBRE)	COMIDA (HORA Y HAMBRE)	CENA (HORA Y HAMBRE)	SNACKS (HORA Y HAMBRE)
Sábado	DESAYUNO (HORA Y HAMBRE)	COMIDA (HORA Y HAMBRE)	CENA (HORA Y HAMBRE)	SNACKS (HORA Y HAMBRE)
Domingo	DESAYUNO (HORA Y HAMBRE)	COMIDA (HORA Y HAMBRE)	CENA (HORA Y HAMBRE)	SNACKS (HORA Y HAMBRE)

Lunes

DESAYUNO
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

COMIDA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

CENA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

SNACKS
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

Martes

DESAYUNO
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

COMIDA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

CENA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

SNACKS
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

Miércoles

DESAYUNO
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

COMIDA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

CENA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

SNACKS
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

Jueves

DESAYUNO
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

COMIDA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

CENA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

SNACKS
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

Viernes

DESAYUNO
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

COMIDA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

CENA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

SNACKS
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

Sábado

DESAYUNO
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

COMIDA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

CENA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

SNACKS
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

Domingo

DESAYUNO
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

COMIDA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

CENA
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

SNACKS
(EMOCIONES PREVIAS Y POSTERIORES)

Lunes	DESAYUNO (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	COMIDA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	CENA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	SNACKS (PLENITUD Y OBSERVACIONES)
Martes	DESAYUNO (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	COMIDA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	CENA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	SNACKS (PLENITUD Y OBSERVACIONES)
Miércoles	DESAYUNO (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	COMIDA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	CENA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	SNACKS (PLENITUD Y OBSERVACIONES)
Jueves	DESAYUNO (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	COMIDA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	CENA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	SNACKS (PLENITUD Y OBSERVACIONES)
Viernes	DESAYUNO (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	COMIDA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	CENA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	SNACKS (PLENITUD Y OBSERVACIONES)
Sábado	DESAYUNO (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	COMIDA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	CENA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	SNACKS (PLENITUD Y OBSERVACIONES)
Domingo	DESAYUNO (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	COMIDA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	CENA (PLENITUD Y OBSERVACIONES)	SNACKS (PLENITUD Y OBSERVACIONES)

REFLEXIÓN Y ANÁLISIS SEMANAL

¿Hay momentos del día en los que
tiendes a comer más o menos
conscientemente?

¿Qué emociones suelen estar
presentes antes de comer? ¿Cómo te
afectan tus elecciones alimentarias?

¿Notas algún patrón entre tus niveles
de hambre y plenitud y tus
emociones?

¿Hay cambios que te gustaría hacer
en tu comportamiento alimentario?



CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Come sin distracciones: evita comer frente a pantallas o mientras trabajas

Come despacio: saborea cada bocado y presta atención a las sensaciones de tu cuerpo

Reconoce las señales de hambre y saciedad: Aprende a identificar cuándo realmente tienes hambre y cuándo estás satisfecho

Acepta tus emociones: permítete sentir emociones sin juzgarlas ni recurrir a la comida automáticamente





LYMA

NUTRICIÓN



@lyma_nutricion

C/ Rambla Méndez Núñez 44, át B (03002)

Alicante

684 15 79 48

info@lymanutricion.com