

食事の日記

第 _____ 週

	時刻	食べたもの・飲んだもの	空腹だった	空腹でなかった	必要に応じて食べた	信条から食べた	習慣から食べた	感情から食べた	欲望から食べた	褒美として食べた	怠惰から食べた	関係
月 日 ()												
月 日 ()												
月 日 ()												

私のからだよ、ありがとう。あなたのおかげで、今日もいくつかの発見がありました。
毎日、自分をよりよく知り、そして受け入れることができている。

	時刻	食べたもの・飲んだもの	空腹	空腹でない	必要	信条	習慣	感情	欲望	褒美	怠惰	関係
月 日 ()												
月 日 ()												
月 日 ()												
月 日 ()												

私のからだよ、ありがとう。あなたのおかげで、今日もいくつかの発見がありました。
毎日、自分をよりよく知り、そして受け入れることができています。