

Diario de sabueso¹

Inés Viñas

C-32-001398

Nutricionista (GA00300)

Psicóloga (G-07510)

consulta@inesvinas.es

📞 (+34) 644 734 347

<https://inesvinas.es>

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

¹ Anota lo que comes y bebes (incluyendo los snacks, refrescos y vasos de agua) con las cantidades aproximadas y las horas. Describe también los cambios de humor, nivel de energía o respuestas digestivas (hinchazón, gases, acidez...) que sigan a cada toma. Si haces ejercicio, por favor, regístralo también en la columna de «comentarios» e incluye la hora.

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					

Fecha:		Esta noche he dormido:		Me he despertado a las:	
Alimentos	Bebidas	Nivel de energía	Estado de ánimo	Respuesta digestiva	Comentarios
Desayuno Hora:					
Almuerzo Hora:					
Cena Hora:					
Snacks Hora:					