

	Hora	¿Qué has comido?	¿Tenías hambre? ¿Has comido en exceso?	¿Qué hábitos has identificado?	¿Qué situación lo ha desencadenado?
Desayuno	7:30	<i>Tostada con jamón serrano, kiwi y café con leche y sacarina</i>	<i>Tenía hambre.</i>	<i>Mis desayunos son copiosos porque así evito tener hambre pronto</i>	<i>Desayunar.</i>
Media Mañana	10:00	<i>Café solo con sacarina y bollo con crema.</i>	<i>Tenía hambre.</i>	<i>Siempre desayuno con mi compañero.</i>	<i>Hora del desayuno en el trabajo.</i>
Entre horas	12:00	<i>Café y otro bollo.</i>	<i>No tenía hambre.</i>	<i>Cuando me enfado en el trabajo, voy a comer con mi compañero algo, así consigo tranquilizarme.</i>	<i>Mi jefa me ha dicho algo que no me ha gustado y en vez de decirle que no me trate así, me he ido con mi compañero a desayunar otra vez y hablar sobre lo que ha pasado.</i>
Comida	14:30	<i>Pollo con ensalada y crema de verduras. De postre, arroz con leche.</i>	<i>No tenía mucha hambre pero era la hora de comer.</i>	<i>Siempre tomo postre dulce.</i>	<i>Hora de comer.</i>
Merienda	17:00	<i>Café con leche.</i>	<i>Sin hambre.</i>	<i>Tomo un café a media tarde con mi compañero.</i>	
Entre Horas	20:00	<i>Bolsa de palomitas.</i>	<i>Sin hambre.</i>	<i>Cada vez que voy al cine cojo palomitas.</i>	<i>Ir al cine.</i>
Cena	21:30	<i>Tortilla de patatas, tostada con gulas, croquetas y cervecitas.</i>	<i>No mucha hambre.</i>	<i>A la salida del cine siempre vamos a cenar de picoteo.</i>	<i>Ir al cine</i>
Después de la cena	00:15	<i>Trozo de pastel de chocolate con sirope.</i>	<i>Sin hambre.</i>	<i>En casa siempre tengo pastel de chocolate porque me relaja cuando hay un mal momento.</i>	<i>He discutido con mi pareja porque me ha anulado una cita. A mí eso me molesta mucho, pero en vez de decírselo prefiero levantarme e irme a la cocina para tranquilizarme.</i>

	Hora	¿Qué has comido?	¿Tenías hambre? ¿Has comido en exceso?	¿Qué hábitos has identificado?	¿Qué situación lo ha desencadenado?
Desayuno					
Media Mañana					
Entre horas					
Comida					
Merienda					
Entre Horas					
Cena					
Después de la cena					