MAPEO DEL HAMBRE

NOMBRE: NOMBRE AQUI

FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN (¿Qué comí, cuánto comí y con quién?)	MOTIVO ¿Por qué comí?	¿Cómo me sentí?	¿Lo volvería a hacer?	¿Qué haría diferente la próxima vez?
FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN	☐ Hambre física ☐ Hambre emocional ☐ Ganas ☐ Distracción	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿LO VOLVERÍA A HACER?	¿QUÉ HARÍA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?
FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN	☐ Hambre física ☐ Hambre emocional ☐ Ganas ☐ Distracción	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿LO VOLVERÍA A HACER?	¿QUÉ HARÍA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?
FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN	☐ Hambre física ☐ Hambre emocional ☐ Ganas ☐ Distracción	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿LO VOLVERÍA A HACER?	¿QUÉ HARÍA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?
FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN	☐ Hambre física ☐ Hambre emocional ☐ Ganas ☐ Distracción	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿LO VOLVERÍA A HACER?	¿QUÉ HARÍA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?
FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN	☐ Hambre física ☐ Hambre emocional ☐ Ganas ☐ Distracción	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿LO VOLVERÍA A HACER?	¿QUÉ HARÍA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?
FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN	☐ Hambre física ☐ Hambre emocional ☐ Ganas ☐ Distracción	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿LO VOLVERÍA A HACER?	¿QUÉ HARÍA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?
FECHA	HORARIO	ALIMENTACIÓN	☐ Hambre física ☐ Hambre emocional ☐ Ganas ☐ Distracción	¿CÓMO ME SENTÍ?	¿LO VOLVERÍA A HACER?	¿QUÉ HARÍA DIFERENTE LA PRÓXIMA VEZ?

PEPSICO
Health & Nutrition Sciences