

### DIÁRIO ALIMENTAR

Use uma cópia desta página para cada dia. Para as cinco categorias de sintomas, indique sua experiência geral ao longo do dia. Some os pontos dessas categorias e anote na Pontuação total (que deve variar entre 0 e 20). Em seguida, registre quantos carboidratos processados você comeu. Por fim, passe a sua Pontuação total para o Gráfico de progresso mensal, usando cores diferentes (verde, amarelo ou vermelho), de acordo com a sua ingestão de carboidratos processados. Na parte inferior da página, anote suas atividades relacionadas com os outros objetivos do programa (redução do estresse, movimento e sono).

**Fome.** Hoje, senti:

0 (faminto)  1  2  3  4 (sem fome) \_\_\_\_\_ pontos

**Impulsos.** Hoje, meus impulsos foram:

0 (altos)  1  2  3  4 (ausentes) \_\_\_\_\_ pontos

**Saciedade.** Hoje, me senti saciado depois de comer:

0 (nem um pouco)  1  2  3  4 (até a refeição seguinte) \_\_\_\_\_ pontos

**Níveis de energia.** Hoje, meu nível geral de energia foi:

0 (baixo)  1  2  3  4 (alto) \_\_\_\_\_ pontos

**Bem-estar.** Hoje, meu nível geral de bem-estar foi:

0 (baixo)  1  2  3  4 (alto) \_\_\_\_\_ pontos

PONTUAÇÃO TOTAL: \_\_\_\_\_

Hoje, comi o seguinte número de CARBOIDRATOS PROCESSADOS\* (circule uma das opções):  
*Marque sua Pontuação total no Gráfico de progresso mensal usando a cor correspondente*

0 a 1 verde

2 amarelo

3 ou mais vermelho

\* Inclui grãos refinados (pão, macarrão, arroz branco etc.), batata ou derivados de batata, qualquer comida com açúcar adicionado e suco de fruta

Fiz minha rotina de 5 minutos de redução do estresse:  MANHÃ  TARDE

Fiz minha caminhada após a refeição:  MANHÃ  TARDE

Fiz uma atividade física agradável:  \_\_\_\_\_

Fiz minha rotina para dormir: (descreva)  \_\_\_\_\_