pensio

Diário de Alimentação e Humor

5 min

Acompanhe o que você come junto com como se sente — descubra a conexão entre alimentação e seu estado emocional.

*Nota**: Este modelo foi criado para reflexão pessoal e autoconhecimento. Não substitui aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Se você estiver em crise, procure um profissional de saúde mental ou ligue para o serviço de emergência local.*

SEÇÃO 3

O que comi hoje?

Café da manhã:

Almoço:

Jantar:

Lanches:

SEÇÃO 4

Quanta água bebi?

SEÇÃO 5

Como estou me sentindo agora? (1–10)

SEÇÃO 6

Percebo alguma conexão entre o que comi e como me sinto?

SEÇÃO 7

Estava comendo com atenção ou no piloto automático?

SEÇÃO 8

Uma pequena escolha alimentar da qual me orgulho hoje:

Gerado com Pensio
pensio.app