

## Registraremos nuestra alimentación en situaciones de estrés y de prisa:

A lo largo de un periodo de 7 días, registraremos en la tabla que tenemos a continuación, las sensaciones y los pensamientos estresantes y/o de prisa de cada día. Marcaremos con (v) cuando el estrés o la prisa hayan afectado a la comida. Posteriormente (debajo) describiremos la situación en la que nos ha sucedido. Solo señalaremos con una (v) la última columna cuando el estrés y la prisa no nos hayan afectado nuestra forma de comer, ese día.

Para finalizar, dedicaremos unos minutos a reflexionar sobre los efectos del estrés y de la prisa con relación a nuestras comidas: ¿Qué ha pasado cuando hemos vivido una situación de estrés /o cuando no la hemos padecido? ¿Qué podemos hacer para que el estrés o la prisa no nos afecte a nuestras comidas?

Semana:	Desayuno	Suplemento mañana	Comida	Suplemento tarde	Cena	Recena	Otros suplementos	Ningún estrés o prisa
Ejemplo			v	v	v			
Lunes								
Martes								
Miércoles								
Jueves								
Viernes								
Sábado								
Domingo								

## DIARIO DEL ESTRÉS Y DE LA PRISA

### Ejemplos:

1. No tenía tiempo para salir a comer porque tenía que trabajar hasta tarde, y para agilizar me comí un sándwich.
2. Me comí una barra de chocolate en lugar de una merienda adecuada a raíz de una discusión con mi colega.
3. Trabajé hasta muy tarde y no pude hacerme una cena adecuada, me tomé un par de hamburguesas mientras me dirigía a casa. Por la noche lamenté no haber tomado ninguna fruta ni verdura.



**¿Qué hacer?**

- 1. *Tengo que planificar mi horario de comidas y como hacerlas más apropiadas .*
- 2. *Podría utilizar las sobras de la cena para la comida o comprar una buena ensalada yendo hacia el Trabajo.*
- 3. *Podría hacer porciones más grandes de los alimentos que utilizaré para la cena, y después congelar-los.*
- 4. *Como sé que cuando estoy cansado/da como chocolate, tendré que aprender a gestionar esas emociones. Podría escribir esos sentimientos y pensármelo dos veces antes de comer el chocolate.*

**NUESTRAS ANOTACIONES:**

Lunes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Martes \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Miércoles \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Jueves \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Viernes \_\_\_\_\_





---

---

---

Sábado \_\_\_\_\_

---

---

Domingo \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Qué he aprendido? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

