

Diario de éxitos personales

Incluye:

Diario alimenticio

Diario del consumo de agua

Diario de ejercicios

Cambios en su modo de Vivir

Nombre: _____

No. de expediente médico: _____

Fecha: _____



**Programa de Cirugía Bariátrica
Centro Médico de Richmond
Kaiser Permanente**

Nombre: _____
Expediente médico: _____
Fecha: _____

Diario Personal

Causa y efecto

Cosas, situaciones o estados emocionales que le provocan hambre.
(En cuanto sienta el impulso de comer, escríbalo en su diario)

1. ¿Qué circunstancia o situación le provocó hambre?
2. ¿A qué hora tuvo el deseo de comer?
3. ¿Qué actividades le provocan el impulso de comer?
4. ¿Qué sentimientos le pasan por la cabeza cuando siente el deseo de comer?
5. ¿Qué tipo de actividades (no relacionadas a la comida) hace para sentirse mejor emocionalmente?
6. En la escala del 1 al 5. ¿Cuán fuerte es el ansia? (5 es la escala más fuerte). (Marque).

1

2

3

4

5

Nombre: _____
Expediente médico: _____
Fecha: _____

Diario alimenticio

Use esta tabla para anotar todo lo que come a diario. Anote detalladamente la medida de las porciones y la marca de los productos si puede .

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Líquidos	Suplementos
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Nombre: _____
Expediente médico: _____
Fecha: _____

Diario del consumo de agua

Utilíce esta tabla para anotar la cantidad de agua que toma a diario.

	Semana del / /	Semana del / /	Semana del / /	Semana del / /	Semana del / /
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Nombre: _____
Expediente médico: _____
Fecha: _____

Diario de ejercicios

	La actividad o el ejercicio	Duración de la actividad	¿En donde?	¿Quién fue su compañero de ejercicios?	¿Cómo se sintió después?
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Lista de cosas que no ha logrado hacer

Liste al menos cinco “cosas” que no pueda hacer o que le gustaría hacer y que logrará hacerlo una vez adelgace.
¡Comparta sus logros con el grupo cada vez que alcance una de sus metas!

Metas	¡Lo logré! (Márquelo o ponga la fecha)