

יומן מזון

מידת רעב: מאד רעב = 1; לא רעב = 5; מהירות אכילה: לאט = 1; מהר = 5.

זמן	מידת רעב	מהירות אכילה	מה עשית בזמן אכילה	מצב רוח	מה אכלת	כמות

האם זהו יום טיפוסי של אוכל? כן _____; לא _____

האם נעשה פעילות גופנית: איזה וכמה _____

Moriah Avenue 16, Haifa, Israel

שדרות מוריה 16, חיפה - 1-705-25-26-22

Dr-dean.co.il ; dr.deankeren@gmail.com

