



Centro Naturopático Atabey

DIARIO DE DIETA

NOMBRE _____

Favor anotar todo lo que come, y todo lo que bebe en detalle durante 3 días de semana y un día de fin de semana. Anotar todo ejercicio, actividades, emociones, cambios en rutina, etc. en la columna de la derecha. Favor traer estas hojas a su visita al Centro Naturopático Atabey. Use ambos lados de la hoja.

Fecha	Tiempo	Comidas con sus cantidades aproximadas. Anotar todo suplemento y medicamento.	Líquido (con cantidades)	Hábitos de Eliminación (Evacuaciones/ Orina)	Actividades/ Nivel de Stress/Otro

Centro Naturopático Atabey

DIARIO DE DIETA

NOMBRE _____

Fecha	Tiempo	Comidas con sus cantidades aproximadas. Anotar todo suplemento y medicamento.	Líquido (con cantidades)	Hábitos de Eliminación (Evacuaciones/ Orina)	Actividades/ Nivel de Stress/Otro

Centro Naturopático Atabey

DIARIO DE DIETA

NOMBRE _____

Fecha	Tiempo	Comidas con sus cantidades aproximadas. Anotar todo suplemento y medicamento.	Líquido (con cantidades)	Hábitos de Eliminación (Evacuaciones/ Orina)	Actividades/ Nivel de Stress/Otro

Centro Naturopático Atabey

DIARIO DE DIETA

NOMBRE _____

Fecha	Tiempo	Comidas con sus cantidades aproximadas. Anotar todo suplemento y medicamento.	Líquido (con cantidades)	Hábitos de Eliminación (Evacuaciones/ Orina)	Actividades/ Nivel de Stress/Otro