

誘惑日記

誘惑日記をつけて、対策の実施状況を記録しましょう。

毎日、①食べ過ぎたか、②食べ過ぎてしまう誘惑場面があったか、③食べ過ぎないための対策を実施したか、④食べ過ぎた後の対策を実施したかを、○か×で記入してください。

	日	曜日	①食べ過ぎた	②食べ過ぎてしまう誘惑場面があった	③食べ過ぎないための対策を実施した	④食べ過ぎた後の対策を実施した	メモ 誘惑場面や対策の具体的内容を自由に書き込んでください。
例	15	水	○	○	×	○	お菓子をもらって1袋食べた。 夕飯の量を全体的に少なくした。
1日目							
2日目							
3日目							
4日目							
5日目							
6日目							
7日目							