

Ziua . . . . .

Data . . . . .

Ora	Alimentele și băutura consumate	Locul	*	V/L	Context și comentarii
7:30	<i>Un pahar cu apă</i>	<i>Bucătărie</i>			<i>Sete după ziua de ieri</i>
8:10	<i>O jumătate de banană Cafea neagră</i>	<i>Cafenea</i>			<i>Trebuie să fu cuminte și să nu mănânc necontrolat azi!</i>
11:45	<i>Sandviș cu curcan afumat Maioneză dietetică Cola dietetică</i>	<i>Bufet</i>			<i>Prânzul obișnuit</i>
18:40 la	<i>O felie de plăcintă cu mere 1,5 kg de înghețată</i>	<i>Bucătărie</i>	*		<i>Ajutor - nu mă pot opri din mâncat. Mi-am pierdut complet controlul. Mă urâsc.</i>
19:30	<i>4 felii de pâine prăjită cu unt de arahide</i>		*	V	
	<i>Cola dietetică</i>		*		
	<i>Covrig cu stafide</i>		*		
	<i>2 felii de pâine prăjită cu unt de arahide</i>		*		
	<i>Cola dietetică</i>		*		<i>Sunt dezgustătoare. De ce fac acest lucru? Am început să mănânc imediat după ce am intrat. Am mai stricat o zi.</i>
	<i>Unt de arahide din borcan</i>		*		
	<i>Covrig cu stafide</i>			V	
	<i>Baton „Snickers”</i>				
	<i>Cola dietetică mare</i>				
9:30	<i>Prăjitură din orez cu brânză degresată Cola dietetică</i>	<i>Bucătărie</i>			<i>Sunt foarte singură. Mă simt grasă și urâtă. Simt că renunț.</i>

**FIGURA 5.3.** Un jurnal de automonitorizare (pacientul A; ședința 2). V = vărsături, L = folosirea abuzivă a laxativelor. Vezi tabelul 5.2 pentru o descriere completă a automonitorizării și abreviațiile folosite.