

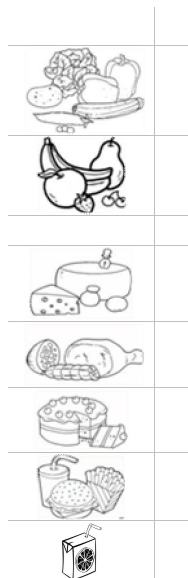
IL MIO DIARIO ALIMENTARE

Istruzioni di compilazione:

Lo scopo di questo diario è raccogliere nel modo più dettagliato possibile le Tue abitudini alimentari.

Come indicato nello schema per ognuno dei giorni Ti chiedo di riportare, senza paura o vergogna, ogni tipo di alimento e bevanda che hai consumato ad ogni pasto (colazione, pranzo, cena, spuntini, extra).

L'obiettivo non è giudicare il tuo modo di mangiare, i tuoi gusti e le tue "debolezze" ma di aiutarti a migliorare le tue abitudini di stile alimentare e motorio per raggiungere i tuoi obiettivi personali e di salute e di crearti un piano alimentare massimamente personalizzato.



ALTRO.....

LUNEDI / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

luogo

Acqua >1lt <1lt >2lt

Attività fisica 😊 😐 😞 Tipo _____

Durata _____

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞

MARTEDI / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

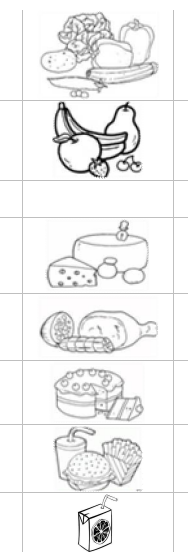
luogo

Acqua >1lt <1lt >2lt

Attività fisica 😊 😐 😞 Tipo _____

Durata _____

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞



ALTRO.....

MERCOLEDI / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

luogo

Acqua >1lt <1lt >2lt

Attività fisica 😊 😐 😞 Tipo _____

Durata _____

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞

GIOVEDÌ / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

luogo

Acqua **0**>1lt **0**<1lt **0**>2lt

Attività fisica 😊 😐 😞

Tipo _____

Durata _____

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞



ALTRO.....

VENERDÌ / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

luogo

Acqua **0**>1lt **0**<1lt **0**>2lt

Attività fisica 😊 😐 😞

Tipo _____

Durata _____

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞

SABATO / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

luogo

Acqua **0**>1lt **0**<1lt **0**>2lt

Attività fisica 😊 😐 😞

Tipo _____

Durata _____

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞



ALTRO.....

DOMENICA / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

luogo

Acqua **0**>1lt **0**<1lt **0**>2lt

Attività fisica 😊 😐 😞

Tipo _____

Durata _____

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞