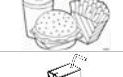


IL MIO DIARIO ALIMENTARE

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 per raggiungere i tuoi obiettivi personali e di salute e di crearti un menù massimamente personalizzato.



ALTRO.....

LUNEDI / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

CENA h

luogo

Acqua **0**>1L **0**<1L **0**>2L

Cosa non mi è piaciuto dei miei pasti

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 **0**>1L **0**<1L **0**>2L

Cosa non mi è piaciuto dei miei pasti

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 **0**>1L **0**<1L **0**>2L

Cosa non mi è piaciuto dei miei pasti

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 **O**>1L **O**<1L **O**>2L

Cosa non mi è piaciuto dei miei pasti

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 **O**>1L **O**<1L **O**>2L

Cosa non mi è piaciuto dei miei pasti

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞

SABATO / /

Come mi sento stamattina? 😊 😐 😞

COLAZIONE h

luogo

SPUNTINO h

luogo

PRANZO h

luogo

SPUNTINO h

luogo

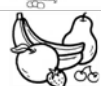
CENA h

luogo

Acqua **O**>1L **O**<1L **O**>2L

Cosa non mi è piaciuto dei miei pasti

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 **O**>1L **O**<1L **O**>2L

Cosa non mi è piaciuto dei miei pasti

Come è andata la giornata? 😊 😐 😞