

Il diario alimentare di

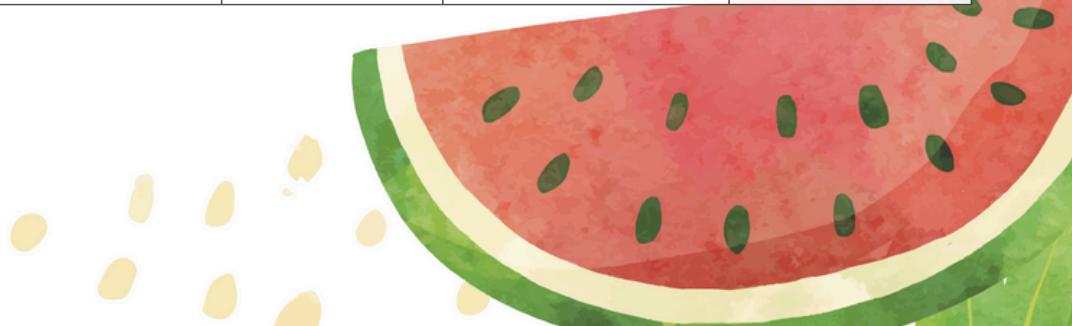


LUNEDÌ

1 DA COMPILARE PRIMA DI MANGIARE	QUAL ERA LA MIA EMOZIONE DOMINANTE PRIMA DI MANGIARE? (ES. FAME VERA, NOIA, ANSIA, RABBIA, FELICITÀ, SOLITUDINE...)	COSA STAVO FACENDO POCO PRIMA?	AVEVO DAVVERO FAME FISICA O CERCavo UN CONFORTO/ EMOZIONE?
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

LUNEDÌ

2	COSA HO MANGIATO/ BEVUTO?	DOVE ERO?	ERO SOLO O IN COMPAGNIA?	AVEVO FAME O ERA ABITUDINE?
COLAZIONE				
SPUNTINO MATTINA				
PRANZO				
SPUNTINO POMERIGGIO				
CENA				
DOPO CENA				



LUNEDÌ

3	COSA HO PENSATO DOPO AVER MANGIATO? (ESEMPI: MI SENTO IN COLPA / MI SENTO SODDISFATTO / NON ME NE SONO ACCORTO / HO ESAGERATO / MI MERITAVO QUESTO MOMENTO...)	COME MI SONO SENTITO FISICAMENTE DOPO? (ES. PESANTEZZA, LEGGEREZZA, SONNOLENZA, PANCIA GONFIA, ENERGIA....)	ATTIVITÀ FISICA (ALLENAMENTO, CAMMINATA) BARRA CON UNA X
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

MARTEDÌ

1 DA COMPILARE PRIMA DI MANGIARE	QUAL ERA LA MIA EMOZIONE DOMINANTE PRIMA DI MANGIARE? (ES. FAME VERA, NOIA, ANSIA, RABBIA, FELICITÀ, SOLITUDINE...)	COSA STAVO FACENDO POCO PRIMA?	AVEVO DAVVERO FAME FISICA O CERCavo UN CONFORTO/ EMOZIONE?
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

MARTEDÌ

2	COSA HO MANGIATO/ BEVUTO?	DOVE ERO?	ERO SOLO O IN COMPAGNIA?	AVEVO FAME O ERA ABITUDINE?
COLAZIONE				
SPUNTINO MATTINA				
PRANZO				
SPUNTINO POMERIGGIO				
CENA				
DOPO CENA				

MARTEDÌ

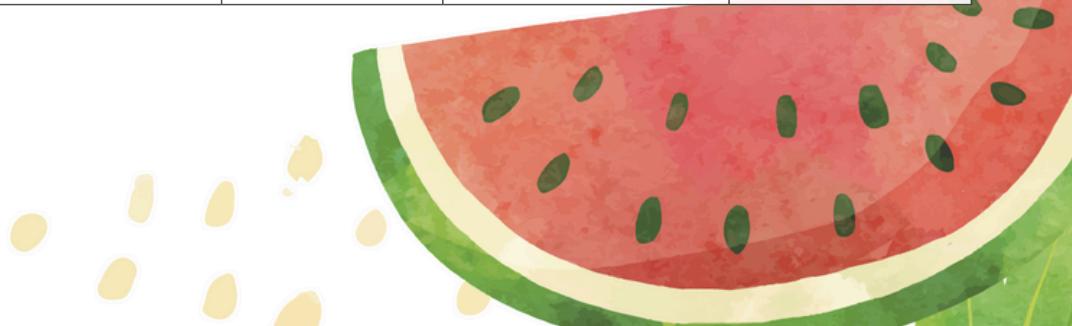
3	COSA HO PENSATO DOPO AVER MANGIATO? (ESEMPI: MI SENTO IN COLPA / MI SENTO SODDISFATTO / NON ME NE SONO ACCORTO / HO ESAGERATO / MI MERITAVO QUESTO MOMENTO...)	COME MI SONO SENTITO FISICAMENTE DOPO? (ES. PESANTEZZA, LEGGEREZZA, SONNOLENZA, PANCIA GONFIA, ENERGIA....)	ATTIVITÀ FISICA (ALLENAMENTO, CAMMINATA) BARRA CON UNA X
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

MERCOLEDÌ

1 DA COMPILARE PRIMA DI MANGIARE	QUAL ERA LA MIA EMOZIONE DOMINANTE PRIMA DI MANGIARE? (ES. FAME VERA, NOIA, ANSIA, RABBIA, FELICITÀ, SOLITUDINE...)	COSA STAVO FACENDO POCO PRIMA?	AVEVO DAVVERO FAME FISICA O CERCavo UN CONFORTO/ EMOZIONE?
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

MERCOLEDÌ

2	COSA HO MANGIATO/ BEVUTO?	DOVE ERO?	ERO SOLO O IN COMPAGNIA?	AVEVO FAME O ERA ABITUDINE?
COLAZIONE				
SPUNTINO MATTINA				
PRANZO				
SPUNTINO POMERIGGIO				
CENA				
DOPO CENA				



MERCOLEDÌ

3	COSA HO PENSATO DOPO AVER MANGIATO? (ESEMPI: MI SENTO IN COLPA / MI SENTO SODDISFATTO / NON ME NE SONO ACCORTO / HO ESAGERATO / MI MERITAVO QUESTO MOMENTO...)	COME MI SONO SENTITO FISICAMENTE DOPO? (ES. PESANTEZZA, LEGGEREZZA, SONNOLENZA, PANCIA GONFIA, ENERGIA....)	ATTIVITÀ FISICA (ALLENAMENTO, CAMMINATA) BARRA CON UNA X
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

GIOVEDÌ

1 DA COMPILARE PRIMA DI MANGIARE	QUAL ERA LA MIA EMOZIONE DOMINANTE PRIMA DI MANGIARE? (ES. FAME VERA, NOIA, ANSIA, RABBIA, FELICITÀ, SOLITUDINE...)	COSA STAVO FACENDO POCO PRIMA?	AVEVO DAVVERO FAME FISICA O CERCavo UN CONFORTO/ EMOZIONE?
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

GIOVEDÌ

2	COSA HO MANGIATO/ BEVUTO?	DOVE ERO?	ERO SOLO O IN COMPAGNIA?	AVEVO FAME O ERA ABITUDINE?
COLAZIONE				
SPUNTINO MATTINA				
PRANZO				
SPUNTINO POMERIGGIO				
CENA				
DOPO CENA				



GIOVEDÌ

	COSA HO PENSATO DOPO AVER MANGIATO? 3 (ESEMPI: MI SENTO IN COLPA / MI SENTO SODDISFATTO / NON ME NE SONO ACCORTO / HO ESAGERATO / MI MERITAVO QUESTO MOMENTO...)	COME MI SONO SENTITO FISICAMENTE DOPO? (ES. PESANTEZZA, LEGGEREZZA, SONNOLENZA, PANCIA GONFIA, ENERGIA....)	ATTIVITÀ FISICA (ALLENAMENTO, CAMMINATA) BARRA CON UNA X
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

VENERDÌ

1 DA COMPILEARE PRIMA DI MANGIARE	QUAL ERA LA MIA EMOZIONE DOMINANTE PRIMA DI MANGIARE? (ES. FAME VERA, NOIA, ANSIA, RABBIA, FELICITÀ, SOLITUDINE...)	COSA STAVO FACENDO POCO PRIMA?	AVEVO DAVVERO FAME FISICA O CERCavo UN CONFORTO/ EMOZIONE?
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

VENERDÌ

2	COSA HO MANGIATO/ BEVUTO?	DOVE ERO?	ERO SOLO O IN COMPAGNIA?	AVEVO FAME O ERA ABITUDINE?
COLAZIONE				
SPUNTINO MATTINA				
PRANZO				
SPUNTINO POMERIGGIO				
CENA				
DOPO CENA				



VENERDÌ

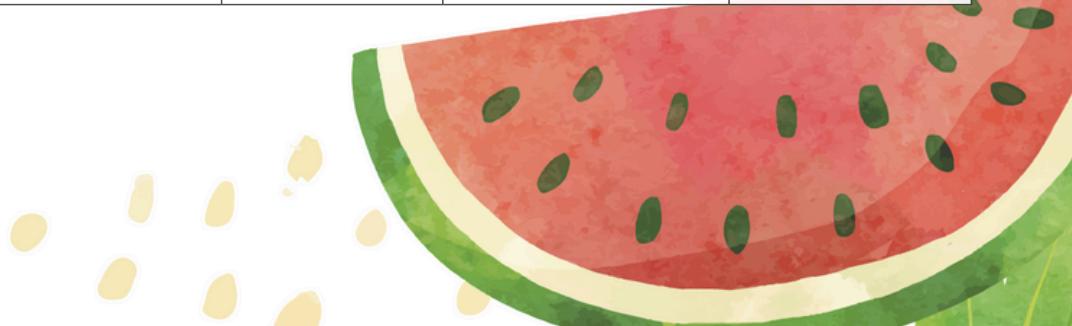
3	COSA HO PENSATO DOPO AVER MANGIATO? (ESEMPI: MI SENTO IN COLPA / MI SENTO SODDISFATTO / NON ME NE SONO ACCORTO / HO ESAGERATO / MI MERITAVO QUESTO MOMENTO...)	COME MI SONO SENTITO FISICAMENTE DOPO? (ES. PESANTEZZA, LEGGEREZZA, SONNOLENZA, PANCIA GONFIA, ENERGIA....)	ATTIVITÀ FISICA (ALLENAMENTO, CAMMINATA) BARRA CON UNA X
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

SABATO

1 DA COMPILARE PRIMA DI MANGIARE	QUAL ERA LA MIA EMOZIONE DOMINANTE PRIMA DI MANGIARE? (ES. FAME VERA, NOIA, ANSIA, RABBIA, FELICITÀ, SOLITUDINE...)	COSA STAVO FACENDO POCO PRIMA?	AVEVO DAVVERO FAME FISICA O CERCavo UN CONFORTO/ EMOZIONE?
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

SABATO

2	COSA HO MANGIATO/ BEVUTO?	DOVE ERO?	ERO SOLO O IN COMPAGNIA?	AVEVO FAME O ERA ABITUDINE?
COLAZIONE				
SPUNTINO MATTINA				
PRANZO				
SPUNTINO POMERIGGIO				
CENA				
DOPO CENA				



SABATO

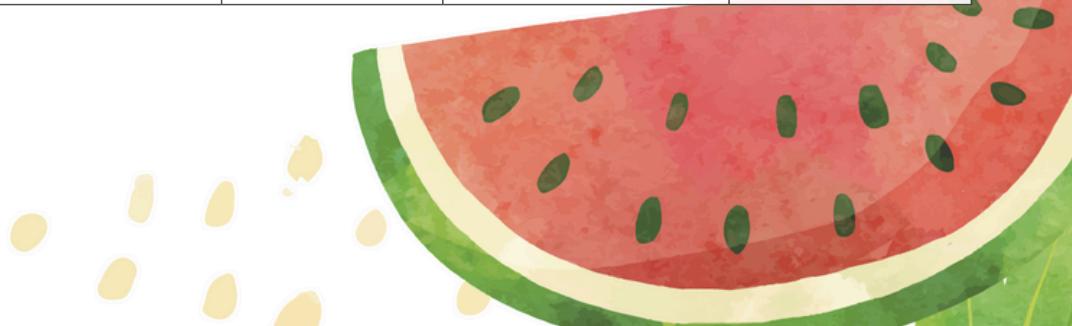
3	COSA HO PENSATO DOPO AVER MANGIATO? (ESEMPI: MI SENTO IN COLPA / MI SENTO SODDISFATTO / NON ME NE SONO ACCORTO / HO ESAGERATO / MI MERITAVO QUESTO MOMENTO...)	COME MI SONO SENTITO FISICAMENTE DOPO? (ES. PESANTEZZA, LEGGEREZZA, SONNOLENZA, PANCIA GONFIA, ENERGIA....)	ATTIVITÀ FISICA (ALLENAMENTO, CAMMINATA) BARRA CON UNA X
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

DOMENICA

1 DA COMPILARE PRIMA DI MANGIARE	QUAL ERA LA MIA EMOZIONE DOMINANTE PRIMA DI MANGIARE? (ES. FAME VERA, NOIA, ANSIA, RABBIA, FELICITÀ, SOLITUDINE...)	COSA STAVO FACENDO POCO PRIMA?	AVEVO DAVVERO FAME FISICA O CERCavo UN CONFORTO/ EMOZIONE?
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			

DOMENICA

2	COSA HO MANGIATO/ BEVUTO?	DOVE ERO?	ERO SOLO O IN COMPAGNIA?	AVEVO FAME O ERA ABITUDINE?
COLAZIONE				
SPUNTINO MATTINA				
PRANZO				
SPUNTINO POMERIGGIO				
CENA				
DOPO CENA				



DOMENICA

3	COSA HO PENSATO DOPO AVER MANGIATO? (ESEMPI: MI SENTO IN COLPA / MI SENTO SODDISFATTO / NON ME NE SONO ACCORTO / HO ESAGERATO / MI MERITAVO QUESTO MOMENTO...)	COME MI SONO SENTITO FISICAMENTE DOPO? (ES. PESANTEZZA, LEGGEREZZA, SONNOLENZA, PANCIA GONFIA, ENERGIA....)	ATTIVITÀ FISICA (ALLENAMENTO, CAMMINATA) BARRA CON UNA X
COLAZIONE			
SPUNTINO MATTINA			
PRANZO			
SPUNTINO POMERIGGIO			
CENA			
DOPO CENA			



RIFLESSIONI DELLA SETTIMANA

ALLA FINE DEI 7 GIORNI

COSA HO NOTATO SU
ME STESSO?

C'È QUALCOSA CHE SI
RIPETE?

COSA MI HA AIUTATO
A MANGIARE CON PIÙ
CONSAPEVOLEZZA?

COSA MI PIACEREbbe
MIGLIORARE?