

DIARIO ALIMENTARE - GIORNO 1 (data)

nome e cognome _____

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un diario alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

	ora	luogo	cibo e bevande consumate	quantità	quanto eri sazio/a dopo
colazione					
snack					
pranzo					
snack					
cena					
snack					

Ore di sonno (barrare)

<4 5 6 7 8 9 10 11 >11

Bicchieri d'acqua (barrare)



Attività fisica svolta e sua durata _____

Com'è andata emotivamente la giornata? _____

DIARIO ALIMENTARE - GIORNO 2 (data)

nome e cognome _____

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un diario alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

	ora	luogo	cibo e bevande consumate	quantità	quanto eri sazio/a dopo
colazione					
snack					
pranzo					
snack					
cena					
snack					

Ore di sonno (barrare)

<4 5 6 7 8 9 10 11 >11

Bicchieri d'acqua (barrare)



Attività fisica svolta e sua durata _____

Com'è andata emotivamente la giornata? _____

DIARIO ALIMENTARE - GIORNO 3 (data)

nome e cognome _____

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un diario alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

	ora	luogo	cibo e bevande consumate	quantità	quanto eri sazio/a dopo
colazione					
snack					
pranzo					
snack					
cena					
snack					

Ore di sonno (barrare)

<4 5 6 7 8 9 10 11 >11

Bicchieri d'acqua (barrare)



Attività fisica svolta e sua durata _____

Com'è andata emotivamente la giornata? _____

DIARIO ALIMENTARE - GIORNO 4 (data)

nome e cognome _____

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un diario alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

	ora	luogo	cibo e bevande consumate	quantità	quanto eri sazio/a dopo
colazione					
snack					
pranzo					
snack					
cena					
snack					

Ore di sonno (barrare)

<4 5 6 7 8 9 10 11 >11

Bicchieri d'acqua (barrare)



Attività fisica svolta e sua durata _____

Com'è andata emotivamente la giornata? _____

DIARIO ALIMENTARE - GIORNO 5 (data)

nome e cognome _____

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un diario alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

	ora	luogo	cibo e bevande consumate	quantità	quanto eri sazio/a dopo
colazione					
snack					
pranzo					
snack					
cena					
snack					

Ore di sonno (barrare)

<4 5 6 7 8 9 10 11 >11

Bicchieri d'acqua (barrare)



Attività fisica svolta e sua durata _____

Com'è andata emotivamente la giornata? _____

DIARIO ALIMENTARE - GIORNO 6 (data)

nome e cognome _____

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un diario alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

	ora	luogo	cibo e bevande consumate	quantità	quanto eri sazio/a dopo
colazione					
snack					
pranzo					
snack					
cena					
snack					

Ore di sonno (barrare)

<4 5 6 7 8 9 10 11 >11

Bicchieri d'acqua (barrare)



Attività fisica svolta e sua durata _____

Com'è andata emotivamente la giornata? _____

DIARIO ALIMENTARE - GIORNO 7 (data)

nome e cognome _____

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un diario alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

	ora	luogo	cibo e bevande consumate	quantità	quanto eri sazio/a dopo
colazione					
snack					
pranzo					
snack					
cena					
snack					

Ore di sonno (barrare)

<4 5 6 7 8 9 10 11 >11

Bicchieri d'acqua (barrare)



Attività fisica svolta e sua durata _____

Com'è andata emotivamente la giornata? _____