

Il mio diario
ALIMENTARE

Dott.ssa Claudia Tomaiuolo

Biologa Nutrizionista

www.modenasanalimentazione.it

Il Diario Alimentare

Il Diario è un vero e proprio specchio attraverso cui ognuno può osservarsi e rendersi conto di ciò che, spesso, può negare a se stesso o minimizzare al fine di continuare a mantenere le abitudini dannose.

Questo specchio dà la possibilità di guardarsi dentro, di gettare la luce sulle proprie emozioni e di valutare in maniera obiettiva, da occhio esterno, cosa e quanto si sta mangiando.

Dott.ssa Claudia Tomaiuolo

Rileggendolo, a distanza di tempo, potrai accorgerti subito di certi errori commessi, di certe costanti e di certe discrepanze rispetto a ciò che "ricordavano" di aver mangiato.



Cambia il tuo modo di mangiare semplicemente utilizzando il Diario

Spesso, già dalle prime settimane, il solo utilizzo del Diario alimentare può portare a un cambiamento del proprio stile alimentare, con un conseguente miglioramento generale, proprio perché costringe a focalizzarsi (visto che lo si dovrà poi trascrivere) su cosa e quanto si sta mangiando, e anche sul perché.



Motivi per annotare tutto

Stai più attento a quello che mangi

Nelle giornate particolarmente impegnative può essere difficile fare pasti sani e c'è poco tempo per pensare a tutto il cibo che si mangia.

Limiti le scelte sbagliate

Qualunque sia il tuo obiettivo, tenere un diario alimentare è la scelta giusta. Quando si deve annotare tutto infatti, ci si pensa due volte prima di mangiare certe cose che poi manderebbero all'aria i sacrifici fatti in altri giorni.



Conosci meglio le tue abitudini

Stai seguendo un'alimentazione sana ed equilibrata, rispettando la giusta ripartizione dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi)?



Più pasti sani, più energia

Sarà più semplice individuare quali cibi sono più sani e quali invece non fanno bene al corpo o quelli che danno più energia o al contrario appesantiscono.

Come compilarlo

L'efficacia del diario alimentare è subordinata ad alcuni aspetti basilari: più dettagliato sarà lo schema adottato e maggiormente utili saranno le informazioni acquisite al termine del periodo di monitoraggio, lasso di tempo che **necessiterà di grande costanza e forza di volontà.**



Per quanto riguarda la tipologia di dati da schedare, oltre ai giorni della settimana e alle fasce orarie è certamente utile inserire nel diario **il luogo dove si consuma il pasto e indicare se si è da soli o in compagnia.**

Altre informazioni utili riguardano il tipo di alimento o bevanda consumato accompagnato dall'indicazione della quantità, possibilmente indicata utilizzando le misure di peso o di capacità.



Ancora più utile, infine, è arricchire il diario alimentare riportando sulla tabella anche il livello di sazietà acquisito dopo il pasto e l'eventuale desiderio di mangiare specifici cibi che nasce in alcuni momenti della giornata.

Per monitorare il consumo energetico quotidiano, è anche consigliato **riservare una sezione del diario alla descrizione dell'attività fisica svolta** durante il giorno, specificando l'orario, la tipologia — anche se si tratta di una semplice passeggiata — e la durata.

Il mio diario alimentare

Data: __ / __ / _____

Nome:

Cognome:

Data di nascita

Altezza

Peso sett.1

Peso sett. 4

**ore di sonno
giornaliere**

Professione

fumo
(si, no, a volte)

**Patologie, Intolleranze,
Allergie**

Obiettivo

*Dimagrimento, Aumento Massa Muscolare, Aumento di
Peso, Essere in buona salute*

Le tue misure

Data: __ / __ / ____

/ /

Petto

Braccio

Fianchi

Vita

**Polpacci
o**

Coscia

Peso **Kg**

Le tue misure

Data: __ / __ / ____

/ /

Petto

Braccio

Fianchi

Vita

**Polpacci
o**

Coscia

Peso **Kg**

PIANNER

PIANO ALIMENTARE

	COLAZIONE	SPUNTINI	PRANZO	CENA
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				

Lista della spesa

Giorno:



Verdure | Frutta

Scatola | Surgelati

Uova | Latticini

Carne/Pesce

Giorno 1

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 2

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 3

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 4

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 5

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 6

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 7

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 1

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 2

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 3

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 4

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 5

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 6

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 7

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 1

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 2

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 3

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 4

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 5

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 6

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 7

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 1

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 2

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 3

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 4

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 5

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 6

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 7

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 1

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 2

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 3

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 4

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 5

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 6

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto

Giorno 7

PASTO

ALIMENTI E BEVANDE

TU

COLAZIONE



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

PRANZO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPUNTINO



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

CENA



— : —

- ☐ Fame
- ☐ Sete
- ☐ Frustrazione
- ☐ Noia/insoddisfazione
- ☐ Soddisfazione

SPORT
(tipo e orario)

DURATA

CIBO/BEVANDE

INTENSITA' SFORZO

--

--

prima

durante

dopo

- ☐ Basso
- ☐ Medio
- ☐ Alto