



# IL MIO DIARIO ALIMENTARE

Dott.ssa Claudia Tomaiuolo

*Biologa Nutrizionista*

[www.modenasanalimentazione.it](http://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 perchè costringe a focalizzarsi (visto che lo si dovrà poi trascrivere) su cosa e quanto si sta mangiando, e anche sul perchè.



# *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