



## Il diario alimentare

Nome e cognome: \_\_\_\_\_

Compili per 4 giorni il diario alimentare seguente, che permetterà a me di conoscere le sue abitudini, ma anche a lei di riflettere sul suo stile di vita e la sua alimentazione. Se possibile, includere un giorno non lavorativo.

### GIORNO 1: L – M – M – G – V – S - D

ORA	LUOGO	CHE COSA HA MANGIATO?	QUANTO NE HA MANGIATO?	COME ERA CONDITO IL PASTO?	COME SI E' SENTITO DOPO IL PASTO? SAZIO; ANCORA AFFAMATO?

Quanti bicchieri d'acqua ha bevuto durante la giornata?

Quante ore ha dormito stanotte? Com'è stata la qualità del suo sonno?

Come si è sentito emotivamente durante la giornata? Stanco, energico, rilassato..?

E' andato al bagno oggi? Com'erano le sue feci?



GIORNO 2: L – M – M – G – V – S - D

ORA	LUOGO	CHE COSA HA MANGIATO?	QUANTO NE HA MANGIATO?	COME ERA CONDITO IL PASTO?	COME SI E' SENTITO DOPO IL PASTO? SAZIO; ANCORA AFFAMATO?

Quanti bicchieri d'acqua ha bevuto durante la giornata?

Quante ore ha dormito stanotte? Com'è stata la qualità del suo sonno?

Come si è sentito emotivamente durante la giornata? Stanco, energico, rilassato..?

E' andato al bagno oggi? Com'erano le sue feci?



GIORNO 3: L – M – M – G – V – S - D

ORA	LUOGO	CHE COSA HA MANGIATO?	QUANTO NE HA MANGIATO?	COME ERA CONDITO IL PASTO?	COME SI E' SENTITO DOPO IL PASTO? SAZIO; ANCORA AFFAMATO?

Quanti bicchieri d'acqua ha bevuto durante la giornata?

Quante ore ha dormito stanotte? Com'è stata la qualità del suo sonno?

Come si è sentito emotivamente durante la giornata? Stanco, energico, rilassato..?

E' andato al bagno oggi? Com'erano le sue feci?