

Esempio

Giorno e data Lunedì 01 marzo 2010



Ora	Dove/ con chi	Cibo o bevande	quantità	1=fame 2=gola 3=sfogo 4=ansia	Attività fisica tipo; minuti
7.30	Casa/ sola	Latte senza zucchero Biscotti Macine	1 tazza 200 ml n.4	1	
12.30	Bar/ collega	Panino speck e brie Acqua	Tipo ciabattina 1 bottiglietta	1	
14	ufficio	Gelato cornetto	2	3	
18	sola				bici:30 minuti
20	Casa/ marito e figlio	Pizza margherita Zucchine lesse (n.2) condite con olio di mais Coca-cola	1 da pizzeria 1 piatto da frutta 1 cucchiaino 1 lattina	1	
22	Sola	Nutella	3 cucchiaini da caffè	4	

Oggi mi sentivo

- Felice
- Triste
- Depresso
- Annoiato
- Arrabbiato

Come ho mangiato oggi?



obiettivo per domani: *sostituire la nutella dopo cena con n.1 frutto. Nel momento in cui avrò voglia di mangiare dolci, sistemerò le fotografie del mare. (oggi non ho mangiato frutta: ero depressa e avevo bisogno di dolci!)*



Giorno e data _____



Ora	Dove/ con chi	Cibo o bevande	quantità	1=fame 2=gola 3=sfogo 4=ansia	Attività fisica tipo; minuti

Oggi mi sentivo

- Felice
- Triste
- Depresso
- Annoiato
- Arrabbiato

Come ho mangiato oggi?



obiettivo per domani: _____

Diario alimentare di _____



A cosa serve?

A prendere coscienza delle proprie abitudini alimentari e a modificare lo stile di vita. Grazie al diario alimentare riuscirai a renderti conto di "come e quanto mangi effettivamente" e se la tua alimentazione è "equilibrata": ciò ti permetterà di auto-controllarti.

A chi serve?

- A chi vuole "dimagrire"
- A chi vuole imparare a mangiare in modo corretto
- A chi mangia "troppo poco" e vuole aumentare le calorie giornaliere

Come compilarlo (vedi esempio ultima pagina)

- Porta il diario sempre con te;
- Compila il diario subito dopo aver mangiato o bevuto;
- Cerca di essere preciso nelle quantità e nelle porzioni: puoi utilizzare anche misure alternative tipo cucchiaini, mestoli, bicchieri, tazze.....;
- Non dimenticarti di indicare condimenti e bevande;
- Segna sempre lo stato d'animo della giornata;
- Rileggi prima di andare a dormire il diario del giorno, evidenzia i comportamenti che ritieni inadeguati e scrivi gli obiettivi "realizzabili" per il giorno successivo
- Ricordati di dare un voto alla tua giornata indicando la faccina adatta 😊 😐 😞



Giorno e data _____



Ora	Dove/ con chi	Cibo o bevande	quantità	1=fame 2=gola 3=sfogo 4=ansia	Attività fisica tipo; minuti

Oggi mi sentivo

- Felice
- Triste
- Depresso
- Annoiato
- Arrabbiato

Come ho mangiato oggi?



obiettivo per domani: _____

Ora	Dove/ con chi	Cibo o bevande	quantità	1=fame 2=gola 3=sfogo 4=ansia	Attività fisica tipo; minuti

- Oggi mi sentivo**
- Felice
 - Triste
 - Depresso
 - Annoiato
 - Arrabbiato

Come ho mangiato oggi?



 **obiettivo per domani:** _____



Ora	Dove/ con chi	Cibo o bevande	quantità	1=fame 2=gola 3=sfogo 4=ansia	Attività fisica tipo; minuti

- Oggi mi sentivo**
- Felice
 - Triste
 - Depresso
 - Annoiato
 - Arrabbiato

Come ho mangiato oggi?



 **obiettivo per domani:** _____

Ora	Dove/ con chi	Cibo o bevande	quantità	1=fame 2=gola 3=sfogo 4=ansia	Attività fisica tipo; minuti

- Oggi mi sentivo**
- Felice
 - Triste
 - Depresso
 - Annoiato
 - Arrabbiato

Come ho mangiato oggi?



 **obiettivo per domani:** _____

Ora	Dove/ con chi	Cibo o bevande	quantità	1=fame 2=gola 3=sfogo 4=ansia	Attività fisica tipo; minuti

- Oggi mi sentivo**
- Felice
 - Triste
 - Depresso
 - Annoiato
 - Arrabbiato

Come ho mangiato oggi?



 **obiettivo per domani:** _____