DIARIO ALIMENTARE (3 GIORNI)

Sig./ra _____

Data____/___/_____

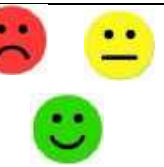
Il diario deve essere compilato per un periodo di almeno 3 giorni. Cerca di fare in modo che rispecchi le tue abitudini regolari alimentari quotidiane.

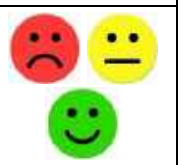
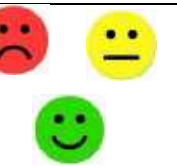
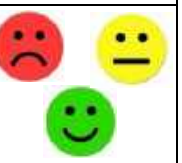
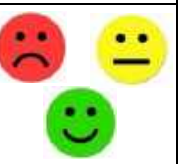
Non serve a niente omettere qualcosa che hai mangiato o modificare le tue abitudini solo per la compilazione del diario: tralasciare o modificare qualcosa nella tua dieta abituale non ti aiuterà, anzi potrebbe portarmi a conclusioni errate ed inficiare l'intero percorso.

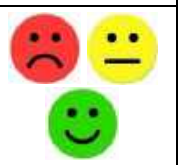
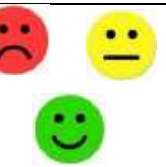
1. Cerca di essere il più preciso/a possibile riportando sia il tipo di alimento/liquido ingerito che la quantità (vanno bene anche le porzioni casalinghe, ad esempio un cucchiaio da tavolo, un cucchiaino…);
2. Ricordati che i condimenti fanno parte della dieta per cui specifica sempre chiaramente quanto e quali condimenti utilizzi;
3. Se usi prodotti confezionati, specifica la marca ed il tipo indicandone il peso;
4. Non dimenticare di indicare come ti senti emotivamente prima e dopo mangiato.

COMPILARE IL DIARIO ALIMENTARE E' SEMPLICISSIMO. BISOGNA SEGLIERE 3 GIORNI:

UN FERIALE, UN PRE-FESTIVO E UN FESTIVO

FERIALE ORA	LUOGO	ALIMENTO CONSUMATO	QUANTITA'	PERSONE PRESENTI	COME TI SENTI PRIMA	COME TI SENTI DOPO
Colazione _____						
Spuntino						
Pranzo _____						
Merenda _____						
Cena _____						
Extra						

PRE FESTIVO ORA	LUOGO	ALIMENTO CONSUMATO	QUANTITA'	PERSONE PRESENTI	COME TI SENTI PRIMA	COME TI SENTI DOPO
Colazione						
Spuntino						
Pranzo						
Merenda						
Cena						
Extra						

FESTIVO ORA	LUOGO	ALIMENTO CONSUMATO	QUANTITA'	PERSONE PRESENTI	COME TI SENTI PRIMA	COME TI SENTI DOPO
Colazione						
Spuntino						
Pranzo						
Merenda						
Cena						
Extra						