

Il mio Diario Alimentare

Usa questo diario per appuntare tutto ciò che mangi, bevi e le tue sensazioni.

Un Diario Alimentare è un potente strumento per renderti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

Data:

	ORA	COSA HO MANGIATO	COME MI SENTO (SAZIETÀ/SINTOMI FISICI)
COLAZIONE			
SNACK			
PRANZO			
SNACK			
CENA			

Ore di sonno:

Bicchieri d'acqua:

Attività fisica svolta:

NOTE:

