

Diario per l'automonitoraggio dell'alimentazione

Data L M M G V S D	Ora	Fame prima del pasto	Alimenti e bevande consumati (Specificare quantità o porzioni)	Sazietà dopo il pasto	Luogo del pasto
			Colazione		
			Spuntino		
			Pranzo		
			Merenda		
			Cena		
			Altri pasti/ spuntini		

↓

indicare il grado di fame
prima del pasto:
0 per niente affamato/a
1 leggermente affamato/a
2 abbastanza affamato/a
3 molto affamato/a

↓

indicare il grado di sazietà
dopo il pasto:
0 per niente sazio/a
1 leggermente sazio/a
2 abbastanza sazio/a
3 più che sazio/a

Attività fisica svolta durante la giornata:

(es. Camminata di 10 minuti / 3 piani di scale a piedi / seduta di yoga / 1 ora di pulizie in casa ecc...)

Note/osservazioni sull'andamento della giornata e/o sintomi:

(es. mattinata stressante / nausea prima del pranzo / sensazione di benessere dopo la passeggiata ecc...)