

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 **mantenere il peso forma**, rendendoti più consapevole di quali sono le tue abitudini alimentari.

 Compila questo file direttamente da pc o smartphone, oppure stampalo per creare il tuo diario alimentare giornaliero cartaceo!



Giorno

Mese

Anno

© Viversano.net

	Ora	Luogo	Cibo e bevande consumate (quantità)	Quanto eri sazio dopo
Colazione				☆☆☆☆☆
Snack				☆☆☆☆☆
Pranzo				☆☆☆☆☆
Snack				☆☆☆☆☆
Cena				☆☆☆☆☆
Snack				☆☆☆☆☆

© Viversano.net

Ore di sonno:



Bicchieri d'acqua:



© Viversano.net

Attività fisica svolta	Minuti

Com'è andata emotivamente la giornata?

