

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: _____

Umore: 😊 😐 ☹️

NOTE



Alessandra Esposito
biologa nutrizionista