



Il centro wellness pensato e creato per la donna

## Diario Alimentare

NOME: \_\_\_\_\_

COGNOME: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Il **Diario Alimentare** è uno strumento molto utile su cui annotiamo, giorno dopo giorno, ciò che mangiamo e beviamo. In questo modo possiamo avere le idee chiare su tutti gli alimenti che abbiamo realmente consumato nell'arco della giornata, anche quelli a cui a volte non facciamo caso.

Attraverso il diario alimentare ognuno di noi prende consapevolezza non solo del proprio rapporto con il cibo, ma anche delle proprie abitudini alimentari.

Numerosi studi di nutrizione hanno evidenziato l'utilità del diario alimentare e lo pongono come strumento fondamentale per l'analisi delle carenze o degli eccessi della persona. Costituisce quindi la base su cui costruire, modificare, riadattare il nostro stile di vita e la nostra alimentazione.

### Perché scrivere un diario alimentare?

Un diario alimentare richiama l'attenzione su comportamenti ripetitivi o modelli che in qualche modo possono ostacolare la perdita di peso, o rischiare di vanificare i nostri sforzi in palestra. Inoltre può aiutare ad identificare gli alimenti a cui ci risulta difficile rinunciare per limitarne il consumo.

Identificare dei comportamenti o delle abitudini che non ci portano ad alcun risultato, ci consente di modificarli per aumentare la possibilità di mantenere a lungo termine la forma fisica e il benessere ideali.

- Annota i pasti subito dopo averli consumati, cercando di specificare sempre la quantità e le percentuali (es. marmellata 65% frutta);
- Se possibile, scrivi le singole componenti del cibo (es. panino: pane, prosciutto cotto, pomodoro crudo, lattuga, maionese);
- Non scordare spuntini e fuori pasto, integratori (anche se assunti in piccole quantità, è importante esserne consapevoli, riporta anche chewing gum e caramelle);
- Non scordare di annotare anche ciò che bevi.

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---

L M M G V S D \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

PASTO	TIPO E QUALITÀ DI CIBO	CON CHI	COME TI SEI SENTITA DOPO?
COLAZIONE			
SPUNTINO			
PRANZO			
SPUNTINO			
CENA			
DOPOCENA			

Annotazioni (specificare eventuali lavori domestici svolti, attività fisica, spostamenti per lavoro in bici ecc.)

---



---