

# IL *mio* DIARIO ALIMENTARE



Giorno

Mese

Anno

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!

© Viversano.net

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

© Viversano.net

Ore di sonno:

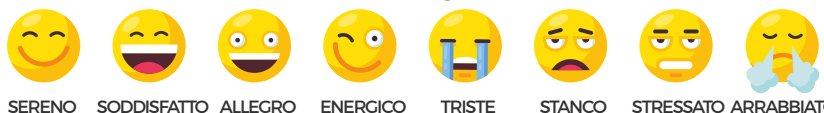
4 5 6 7  
8 9 10 11

Bicchieri d'acqua:

© Viversano.net

⚡ Attività fisica svolta	🕒 Minuti

Com'è andata emotivamente la giornata?



.....  
 .....  
 .....

