

Istruzione per la compilazione del diario:

1. Compila il diario alimentare **la settimana prima** del primo incontro, aiuterà il tuo nutrizionista a capire meglio le tue abitudini.
2. Riporta tutti gli alimenti (inclusi: spuntini, fuori pasto, caramelle, ecc.) e tutte le bevande (compreso tè, caffè ed acqua) che hai consumato nell'arco della giornata. Ricordati di annotare le quantità (non pesare gli alimenti, ma annota 1 piatto, 1 cucchiaino, 2 bicchieri, ecc.).
3. Riporta nell'apposita colonna le bevande (bibite, vino, birra, ecc.) e l'acqua che bevi durante il giorno: inserisci nella griglia una "X" per ogni mezzo litro d'acqua che bevi (ad esempio per 1,5 litri d'acqua potrai inserire 3 volte una "X").
4. Riporta nell'apposita colonna l'attività fisica che svolgi quotidianamente (p.es. "ore 20.00 1 h pallavolo", "ore 10.00 e 16.00 30' passeggiata con il cane").
5. Riporta con cura tutte le informazioni nelle apposite caselle. Usa di preferenza una penna e scrivi in modo leggibile.

La compilazione in tempo reale vi aiuterà a diventare consapevoli di quello che mangiate e a interrompere alcuni comportamenti che sembrano automatici e fuori dal controllo.

Riporta le medicine, gli integratori e i supplementi vitaminici e minerali qui di seguito:

Diario alimentare (cibo e bevande) e attività fisica

	Mattino Ora:	Spuntino Ora:	Mezzogiorno Ora:	Pomeriggio Ora:	Cena Ora:	Sera Ora:	Acqua: una "X" ogni ½ L	Attività fisica						
Lun							<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>							
Mar							<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>							
Mer							<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>							
Gio							<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>							

Diario alimentare (cibo e bevande) e attività fisica

	Mattino Ora:	Spuntino Ora:	Mezzogiorno Ora:	Pomeriggio Ora:	Cena Ora:	Sera Ora:	Acqua: una "X" ogni ½ L	Attività fisica						
Ven							<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>							
Sab							<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>							
Dom							<table border="1"> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> <tr><td></td><td></td></tr> </table>							