

Diario alimentare compatto: 90 giorni

15 schede settimanali, 6 giorni per pagina

Usa una riga per ogni giorno. Registra il riepilogo dei pasti, acqua, sonno, peso e sintomi principali. Le misure corporee si annotano una volta alla settimana.

Misure corporee e andamento settimanale

Misura una volta alla settimana, possibilmente alla stessa ora.

Settimana	Peso	Vita	Fianchi	Cosce	Note

Nota: le misure corporee sono facoltative. In caso di disturbi, chiedi consiglio a un professionista sanitario.

Giorni 1–6

Scheda 1 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
1					
2					
3					
4					
5					
6					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 7–12

Scheda 2 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
7					
8					
9					
10					
11					
12					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 13–18

Scheda 3 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
13					
14					
15					
16					
17					
18					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 19–24

Scheda 4 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
19					
20					
21					
22					
23					
24					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 25–30

Scheda 5 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
25					
26					
27					
28					
29					
30					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 31–36

Scheda 6 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
31					
32					
33					
34					
35					
36					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 37–42

Scheda 7 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
37					
38					
39					
40					
41					
42					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 43–48

Scheda 8 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
43					
44					
45					
46					
47					
48					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 49–54

Scheda 9 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
49					
50					
51					
52					
53					
54					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 55–60

Scheda 10 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
55					
56					
57					
58					
59					
60					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 61–66

Scheda 11 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
61					
62					
63					
64					
65					
66					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 67–72

Scheda 12 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
67					
68					
69					
70					
71					
72					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 73–78

Scheda 13 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
73					
74					
75					
76					
77					
78					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 79–84

Scheda 14 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
79					
80					
81					
82					
83					
84					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

Giorni 85–90

Scheda 15 di 15

Giorno	Pasti / quantità	Acqua	Sonno	Peso	Sintomi / note
85					
86					
87					
88					
89					
90					

Misure settimanali: vita _____ fianchi _____ cosce _____

MacroCam: fotografa il pasto e stima calorie e macro

<https://macrocam.app>