

Diario alimentare: modello di 7 giorni

Da stampare e compilare a mano

Contenuto:

- Istruzioni rapide
- Misure corporee: vita, fianchi e cosce
- 7 pagine giornaliere con pasti, acqua, sonno e peso
- Spazio per fame, umore e osservazioni

Come compilare il diario

- Subito dopo ogni pasto annota orario, alimento e quantità.
- Non dimenticare bevande, piccoli spuntini, salse e oli.
- A fine giornata aggiungi acqua, ore di sonno, attività e peso.
- Misura il corpo al massimo una volta alla settimana, in condizioni simili.
- Il diario aiuta l'osservazione ma non sostituisce una diagnosi medica.

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.

Giorno 1

Data: _____

Ora	Alimento / piatto	Quantità	kcal	Fame / umore

Riepilogo giornaliero

Acqua: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Sonno: ____ ore Peso: ____ kg Attività: _____

Osservazioni aggiuntive: _____

Giorno 2

Data: _____

Ora	Alimento / piatto	Quantità	kcal	Fame / umore

Riepilogo giornaliero

Acqua: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Sonno: ____ ore Peso: ____ kg Attività: _____

Osservazioni aggiuntive: _____

Giorno 3

Data: _____

Ora	Alimento / piatto	Quantità	kcal	Fame / umore

Riepilogo giornaliero

Acqua: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Sonno: ____ ore Peso: ____ kg Attività: _____

Osservazioni aggiuntive: _____

Giorno 4

Data: _____

Ora	Alimento / piatto	Quantità	kcal	Fame / umore

Riepilogo giornaliero

Acqua: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Sonno: ____ ore Peso: ____ kg Attività: _____

Osservazioni aggiuntive: _____

Giorno 5

Data: _____

Ora	Alimento / piatto	Quantità	kcal	Fame / umore

Riepilogo giornaliero

Acqua: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Sonno: ____ ore Peso: ____ kg Attività: _____

Osservazioni aggiuntive: _____

Giorno 6

Data: _____

Ora	Alimento / piatto	Quantità	kcal	Fame / umore

Riepilogo giornaliero

Acqua: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Sonno: ____ ore Peso: ____ kg Attività: _____

Osservazioni aggiuntive: _____

Giorno 7

Data: _____

Ora	Alimento / piatto	Quantità	kcal	Fame / umore

Riepilogo giornaliero

Acqua: %i %i %i %i %i %i %i %i %i Sonno: ____ ore Peso: ____ kg Attività: _____

Osservazioni aggiuntive: _____

Registra più velocemente con MacroCam

Fotografa il pasto e stima calorie e macronutrienti: macrocam.app