



E' impossibile iniziare un trattamento di controllo del peso se non si sa che cosa, quando, quanto e anche perché si mangia.

Allo stesso modo non si può sapere quante calorie si spendono se non si sa quali attività si svolgono e per quanto tempo:

il metodo migliore per avere queste informazioni è tenere un diario alimentare

Registrare ogni cosa assunta, non tralasciare nulla.

Registrare subito

- il cibo e la quantità, utilizzando le misure a voi più note, come bicchiere, tazza, piatto, porzione, eccetera.
- l'ora e il luogo in cui si è consumato il cibo
- come ci si sente
- eventuali attività contemporanee (leggere, parlare, ascoltare musica, TV, radio)
- il grado di fame e sazietà prima e dopo il pasto.

Registrare le sensazioni provate quando consumate il cibo;

annotare anche i vari stati d'animo (depresso, arrabbiato, tranquillo, allegro) e le situazioni che inducono eventuali alterazioni del vostro comportamento alimentare.

Non rimandare a fine giornata la registrazione degli alimenti assunti, è più corretto portare sempre con sé il diario o un piccolo block notes per appunti.

Registrare anche il tipo e la durata dell'attività fisica svolte durante la giornata.



DIARIO ALIMENTARE

M 15/03

giorno settimana / data

Alimentazione

ora	fame*	cibo e bevande	luogo	sazietà*	come mi sento
8:00	2	Un cappuccino con 2 cucchiaini di zucchero e una brioche	Al bar, prima di recarmi al lavoro	2	Indispensabile per rimettermi in moto e iniziare la giornata
10:00	1	Un caffè con una bustina di zucchero	In ufficio, presso il distributore automatico	2	Un momento di pausa chiacchierando con un collega
13:00	3	Un piatto di pasta al pomodoro, una paillard con verdura, ½ panino, un bicchiere di vino	In mensa	2	In compagnia con alcuni colleghi
16:00	1	Un pacchetto di crackers	In ufficio	2	Offerti da un collega per colmare un certo languore
19:00	2	Un aperitivo analcolico, patatine, olive e alcune tartine	Al bar	1	Parlando con un amico non mi accorgo di quanto mangio
20:30	3	Un piatto di bresaola, un panino, ½ mozzarella, un bicchiere di vino	A cena in cucina	2	Desiderio di rimanere ancora a mangiare

Attività fisica

ora	tipo di attività	minuti	contesto e commenti
8:30	Cammino	15 minuti	Per recarmi al lavoro
18:30	Cammino	30 minuti	Per tornare dal lavoro, con qualche deviazione per lo shopping

* Indicare un valore da 0 a 3 per fame e sazietà, secondo la seguente legenda:
0 = niente; 1 = poca; 2 = abbastanza; 3 = molta.



CASA DI CURA PRIVATA ERNESTO MONTANARI

DIARIO ALIMENTARE

M 15/03

giorno settimana / data

Alimentazione

ora	fame*	cibo e bevande	luogo	sazietà*	come mi sento

Attività fisica

ora	tipo di attività	minuti	contesto e commenti

* Indicare un valore da 0 a 3 per fame e sazietà, secondo la seguente legenda:
0 = niente; 1 = poca; 2 = abbastanza; 3 = molta.