

DIARIO ALIMENTARE

Nome e Cognome:

Data:

Un diario alimentare è un ottimo primo passo per valutare ciò che si mangia e come vengono distribuite le calorie nell'arco di un'intera giornata.

Il Diario alimentare permette di dare il primo impulso per avviare alla perdita di peso, valutando meglio quali saranno gli sforzi che porteranno senz'altro a migliorare lo status metabolico in generale. Un curatissimo diario alimentare vi aiuterà a identificare i comportamenti scorretti legati alla vostra dieta, correggerli ed eventualmente apportare quelle modifiche necessarie e funzionali al miglioramento della propria condizione organica. Con i calcoli nutrizionali ottenuti dalla visione del diario alimentare, il vostro Nutrionista, indicherà se è il caso di passare ad un regime dietetico diverso, appropriato e personalizzato.

La domanda a questo punto da porsi è:

Quali cattive abitudini alimentari il tuo diario alimentare ha rivelato?

Per rispondere a questa domanda il diario alimentare deve annotare l'assunzione di cibo e bibite per almeno 7 giorni (condimento compreso), generalmente dopo questo lasso di tempo, si prende coscienza degli errori effettuati cosicché si riuscirà più facilmente a modificare quelle abitudini alimentari scorrette. Molti mangiano senza prestare attenzione ai cibi ingeriti, alle quantità e alle loro associazioni. Col Diario Alimentare si cambia e si migliora a livello di coscienza personale permettendo di dare dunque equilibrio e funzionalità della dieta effettuata

“Che il cibo sia la tua medicina e la medicina il tuo cibo”

Ippocrate 460-377 a.C.

1° GIORNO

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

MERENDA:

CENA:



“L’uomo è ciò che mangia”

(L. Feuerbach)

2° GIORNO

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

MERENDA:

CENA:



*“Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un’arte”
(La Rochefoucoult)*

3° GIORNO

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

MERENDA:

CENA:



*“Quando si intende condurre una vita nuova occorrono pasti regolari e sani”
(Oscar Wilde)*

4° GIORNO

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

MERENDA:

CENA:



*“La vita non è vivere, ma vivere in benessere”
(Marco Valerio Marziale)*

5° GIORNO

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

MERENDA:

CENA:



“Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene”

(Virginia Wolf)

6° GIORNO

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

MERENDA:

CENA:



“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute”

(Ippocrate)

7° GIORNO

COLAZIONE:

SPUNTINO:

PRANZO:

MERENDA:

CENA:



“Lavorare, dormire, bere, mangiare, amare: tutto deve essere misurato”

(Ippocrate)

ANNOTA QUI:

ALIMENTI INDESIDERATI:

ALIMENTI PREFERITI:

ALIMENTI ALLERGIZZANTI:

ALIMENTI INDIGESTI:

ALIMENTI DA SCARTARE:

INTOLLERANZE:



GIORNI DI ALLENAMENTO

Annotare gli orari di allenamento e il tipo di esercizio fisico effettuato.



“La pratica sportiva è un microcosmo della vita fatto di sacrifici, applicazione nel lavoro, rispetto delle regole, successi e delusioni. Ma è soprattutto un modo sano di intendere la vita, a prescindere dai risultati che ciascuno può ottenere.”

Dott. Giuseppe Pisano

Via Roma, 105 Caivano (NA) - Tel. 081.830.94.18 • Via Enrico Pessina, 15 (NA) • Via Emilio Scaglione, 120 Frullone (NA)

☎ 338.23.56.800 340.67.01.831

✉ info@nutrizionepisano.com

🌐 www.nutrizionepisano.com

📘 Nutrizione Pisano