



DR.SSA MARIA LAURA ZANIRATO

— Biologa Nutrizionista —

IL DIARIO ALIMENTARE

Che cos'è?

E' il primo strumento semplice e pratico studiato appositamente per aiutare chi vuole iniziare un percorso alimentare bilanciato ed equilibrato sia da un punto di vista quantitativo che qualitativo. A che cosa serve? A prendere coscienza delle proprie abitudini alimentari.

DATI ANAGRAFICI

COGNOME _____

NOME _____

DATA DI NASCITA _____

INDIRIZZO _____

CELL. _____

E-MAIL _____



DR.SSA MARIA LAURA ZANIRATO

— Biologa Nutrizionista —

ISTRUZIONI PER LA COMPILAZIONE

Il diario è uno strumento utile per raccogliere informazioni sullo stile di vita personale, indispensabili per costruire un piano alimentare personalizzato e per correggere eventuali errori.

Il diario deve essere compilato regolarmente, per una intera settimana.

Per ogni giornata indicare:

- l'ora ed il luogo del pasto o dello spuntino o dell'attività fisica svolta;
- la descrizione degli alimenti/bevande/integratori consumati;
- la quantità consumata (in grammi oppure indicando la porzione, ad es. 1 pacchetto, un bicchiere grande, un pugno, grande come una pallina da tennis, etc).
- nella colonna "umore, sintomi, altro" indica il tuo stato d'animo (ero arrabbiato, allegro, stressato, nervoso, etc.)
- nella colonna fame o sazietà indicare un valore da 0 a 3 secondo la seguente leggenda 0 = niente; 1 = poca; 2 = abbastanza; 3 = molta

Quali risultati si possono raggiungere?

Dimagrire sensibilmente migliorando la propria salute.

Prevenire gravi malattie legate all'obesità.

Riavere una vita personale, sociale ed affettiva piena e soddisfacente

Conosci te stesso

*Sottolinea con un evidenziatore la tua risposta

A che età hai iniziato ad aumentare di peso in modo significativo?

- Nell'infanzia
- Durante l'adolescenza
- Tra i 20 e i 30 anni
- Dopo i 30 anni



DR.SSA MARIA LAURA ZANIRATO

— Biologa Nutrizionista —

Hai mai seguito diete fai-da-te? Le hai portate a termine?

- Sì, ma non hanno funzionato ed ho smesso subito
- Sì, ma hanno funzionato solo per un breve periodo
- No, ma vorrei
- No, so che non funzionano

Quante volte hai iniziato una dieta controllata da uno specialista e poi hai ripreso peso?

- Mai
- Una volta
- Più volte

Nella tua famiglia ci sono persone obese?

- No
- Sì, ma poche
- Sì, siamo tutti sovrappeso
- Cosa ti motiva a voler ridurre il tuo peso?
- Ragioni estetiche
- Ragioni di salute
- Miglioramento dei rapporti interpersonali
- Miglioramento della situazione professionale

Attività fisica:

- Nessuna
- Passeggiata
- Lavori domestici
- Palestra
- Altro

Per quanto tempo?

- 10 - 20 minuti
- Mezz'ora
- 1 ora
- 2 ore



DR.SSA MARIA LAURA ZANIRATO

— Biologa Nutrizionista —

- Di più

Qual è il tuo umore oggi?

- Felice
- Preoccupato
- Nervoso
- Triste

Il tuo umore ha influenzato il tipo e la quantità di cibo?

- Sì, perchè
- No, perché

Dopo aver mangiato, il tuo umore è cambiato?

- Mi sento più felice
- Mi sento come prima
- Mi sento insoddisfatto



DR.SSA MARIA LAURA ZANIRATO

— Biologa Nutrizionista —

DIARIO ALIMENTARE

Lunedì data _____

	Ora	Luogo	Cosa ho mangiato?	Quantità	Cosa ho bevuto	Quantità	Fame o sazietà
Appena sveglio							
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

NOTE: _____

DIARIO ALIMENTARE

Martedì data _____

	Ora	Luogo	Cosa ho mangiato?	Quantità	Cosa ho bevuto	Quantità	Fame o sazietà
Appena sveglio							
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

NOTE: _____

DIARIO ALIMENTARE

Mercoledì data _____

	Ora	Luogo	Cosa ho mangiato?	Quantità	Cosa ho bevuto	Quantità	Fame o sazietà
Appena sveglio							
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

NOTE: _____

DIARIO ALIMENTARE

Giovedì data _____

	Ora	Luogo	Cosa ho mangiato?	Quantità	Cosa ho bevuto	Quantità	Fame o sazietà
Appena sveglio							
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

NOTE: _____

DIARIO ALIMENTARE

Venerdì data _____

	Ora	Luogo	Cosa ho mangiato?	Quantità	Cosa ho bevuto	Quantità	Fame o sazietà
Appena sveglio							
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

NOTE: _____

DIARIO ALIMENTARE

Sabato data _____

	Ora	Luogo	Cosa ho mangiato?	Quantità	Cosa ho bevuto	Quantità	Fame o sazietà
Appena sveglio							
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

NOTE: _____

DIARIO ALIMENTARE

Domenica data _____

	Ora	Luogo	Cosa ho mangiato?	Quantità	Cosa ho bevuto	Quantità	Fame o sazietà
Appena sveglio							
Colazione							
Spuntino mattina							
Pranzo							
Spuntino pomeriggio							
Cena							
Dopo cena							

NOTE: _____