

*Diario Alimentare di:.....*

*Giorno:.....*



<b>ORA</b>	<b>Luogo</b>	<b>Cosa ho mangiato</b>	<b>Quantità</b>	<b>Sensazioni fisiche ed emozioni</b>	<b>Pensieri</b>



**ACQUA E ALTRE BEVANDE:** .....

**ATTIVITA' FISICA SVOLTA:** .....