

Colazione		<i>data</i>			Colazione		<i>data</i>		
Dove ho fatto colazione e con chi:					Dove ho fatto colazione e con chi:				
Cosa ho mangiato e la quantità:					Cosa ho mangiato e la quantità:				
Cosa ho bevuto:					Cosa ho bevuto:				
Pranzo					Pranzo				
Dove ho pranzato e con chi:					Dove ho pranzato e con chi:				
Cosa ho mangiato e la quantità:					Cosa ho mangiato e la quantità:				
Cosa ho bevuto:					Cosa ho bevuto:				
Cena					Cena				
Dove ho cenato e con chi:					Dove ho cenato e con chi:				
Cosa ho mangiato e la quantità:					Cosa ho mangiato e la quantità:				
Cosa ho bevuto:					Cosa ho bevuto:				
Fuori pasto		1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino	Fuori pasto		1 spuntino	2 spuntino	3 spuntino
Dove ho fatto lo spuntino e con chi:					Dove ho fatto lo spuntino e con chi:				
Cosa ho mangiato e la quantità:					Cosa ho mangiato e la quantità:				
Cosa ho bevuto:					Cosa ho bevuto:				
Attività fisica		Tempo	Umore	Dopo aver mangiato il tuo umore è cambiato?	Attività fisica		Tempo	Umore	Dopo aver mangiato il tuo umore è cambiato?
Nessuna	10'/20'	Felice	Mi sento più felice	Nessuna	10'/20'	Felice	Mi sento più felice		
Passeggiata	30'	Sereno	Mi sento come prima	Passeggiata	30'	Sereno	Mi sento come prima		
Lavori domestici	1 ora	Preoccupato	Mi sento insoddisfatto	Lavori domestici	1 ora	Preoccupato	Mi sento insoddisfatto		
Palestra	2 ore	Nervoso		Palestra	2 ore	Nervoso			
Altro_____	Di più	Triste		Altro_____	Di più	Triste			

Nome _____
Cognome _____