← Torna a Materiali

Diario del cibo e delle emozioni

Non è una dieta e non serve a giudicarti. È un modo per notare, con curiosità, i legami tra ciò che mangi, i momenti della giornata e come ti senti. Se ti va, portalo in seduta.

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione							
Spuntino							
Pranzo							
Spuntino							
Cena							
Fuori pasto Che cosa, quanto e in quale momento della giornata							
Come mi sentivo Le emozioni del fuori pasto							

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Che cosa pensavo Pensieri e fatti che lo hanno preceduto							

Se il rapporto con il cibo ti fa soffrire, non tenerlo solo per te: parlane con un professionista.