

Diario quotidiano del cibo

Settimana dal ____/ al ____

Ora	Alimenti solidi e liquidi	Fame	Non fame	Ho mangiato in base al bisogno	Ho mangiato per principio	Ho mangiato per abitudine	Ho mangiato per emozione	Ho mangiato per golosità	Ho mangiato per bisogno di ricompensa	Ho mangiato per pigrizia	Relazione
Giorno 1											
Giorno 2											
Giorno 3											

*Grazie corpo, per quanto mi hai aiutato a scoprire oggi.
Mi conosco ogni giorno di più e mi accetto così come sono.*

Ora	Alimenti solidi e liquidi	Fame	Non fame	bisogno	principio	abitudine	emozione	golosità	bisogno di ricompensa	pigrizia	Relazione
Giorno 4											
Giorno 5											
Giorno 6											
Giorno 7											

*Grazie corpo, per quanto mi hai aiutato a scoprire oggi.
Mi conosco ogni giorno di più e mi accetto così come sono.*