

GUIDA ALLA SCHEDA DI MONITORAGGIO

Tre semplici regole 😊

1. Usa una scheda nuova ogni giorno
2. Scrivi il prima possibile, in tempo reale (dopo il consumo di ogni pasto/spuntino/alimento)
3. Porta la scheda sempre con te

Colonna 1

Riportare l'ora in cui si è mangiato o bevuto.

Colonna 2

Riportare una semplice descrizione di cosa si è mangiato o bevuto.

Colonna 3

Indicare la quantità in termini di misure casalinghe (es. un bicchiere, un piatto, una fetta, una tazza...) o peso in grammi o porzioni.

Colonna 4

Specificare dove si è consumato il cibo.

Colonna 5

Registrare se ci sono stati eventi che hanno influenzato il comportamento alimentare.

Descrivere tutte le emozioni intense sperimentate (es. ansia, tristezza, solitudine, sentirsi grassi o inadeguati, ma anche gioia e serenità).

Possono essere registrati avvenimenti importanti, anche se non hanno condizionato il comportamento alimentare.

Colonna 6

Riportare il tipo di sport o attività fisica svolta e la sua durata.

SCHEDA DI MONITORAGGIO

Data:

Giorno della settimana:

NOME:

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Quantità	Luogo	Emozioni (es. noia, tristezza, gioia, ansia, rabbia)	Attività fisica

SCHEDA DI MONITORAGGIO

Data:

Giorno della settimana:

NOME:

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Quantità	Luogo	Emozioni (es. noia, tristezza, gioia, ansia, rabbia)	Attività fisica

SCHEDA DI MONITORAGGIO

Data:

Giorno della settimana:

NOME:

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Quantità	Luogo	Emozioni (es. noia, tristezza, gioia, ansia, rabbia)	Attività fisica

SCHEDA DI MONITORAGGIO

Data:

Giorno della settimana:

NOME:

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Quantità	Luogo	Emozioni (es. noia, tristezza, gioia, ansia, rabbia)	Attività fisica

SCHEDA DI MONITORAGGIO

Data:

Giorno della settimana:

NOME:

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Quantità	Luogo	Emozioni (es. noia, tristezza, gioia, ansia, rabbia)	Attività fisica

SCHEDA DI MONITORAGGIO

Data:

Giorno della settimana:

NOME:

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Quantità	Luogo	Emozioni (es. noia, tristezza, gioia, ansia, rabbia)	Attività fisica

SCHEDA DI MONITORAGGIO

Data:

Giorno della settimana:

NOME:

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Quantità	Luogo	Emozioni (es. noia, tristezza, gioia, ansia, rabbia)	Attività fisica