



Perché tenere un diario alimentare?

Il punto di partenza per migliorare la propria dieta è quella di tenere traccia scritta di cosa mangi, quanto, quando e in che contesto nel modo più dettagliato, onesto e immediato possibile (non far passare troppo tempo senno' ti dimentichi).

Lo scopo non è quello di farvi diventare maniaci del controllo, bensì farvi RENDERE CONTO, obbligarvi a prestare un minimo di attenzione a cosa mangiate. Il diario alimentare è uno strumento per conoscere e scoprire la propria persona e serve a raggiungere maggior consapevolezza riguardo all'attuale stile di vita.

Dopotutto, come pensate di migliorare cosa mangiate se non sapete cosa mangiate? Non ci sarà NESSUN GIUDIZIO da parte mia, sono la vostra alleata, non la vostra prof.

Il vostro successo è il mio successo, quindi sono per forza dalla vostra parte.

Il diario alimentare è utilissimo e lo faccio compilare sempre ai miei pazienti una settimana (se proprio ti pesa, fai amento 3 giorni) prima della visita. In questo modo potrò constatare quali sono i punti di forza della vostra alimentazione e su quali aspetti c'è da lavorare un po' di più.

Pertanto, sotto vi lascio un modello che io consiglio (nulla vieta che voi facciate delle modifiche o usiate un altro modello, l'importante è che vi troviate bene) da compilare per la settimana e in fondo alcuni consigli imperdibili sulla compilazione e sul suo significato.

Dott.ssa Emma Della Libera  
Biologa nutrizionista  
Codice iscrizione: Tri\_A3600  
P. IVA: 05482900262

cell: 3481754166  
[www.edlnutrizione.it](http://www.edlnutrizione.it)  
lg: @edl.nutrizione @104.integrale  
mail: info@edlnutrizione.it

## ESEMPIO COMPLETAMENTO

Questa è solo un esempio di compilazione. Non è detto che tu debba riempire tutte le caselle, condividi quello che ti va ma sappi che più dettagli fornirai, migliore sarà il quadro che avrò sul tuo stile di vita e sul tuo rapporto col cibo. Nessuna tua informazione sarà divulgata a terzi.

Non è necessario utilizzare i grammi per quantificare, puoi usare le unità (2 uova, 5 fragole...), misure casalinghe (un bicchiere, mezzo cucchiaino, un piatto colmo...) o misure approssimative (un pugno, una manciata...) per me è davvero importante avere un'idea delle quantità.

GIOVEDÌ	ORARIO	ALIMENTI	BEVANDE	CONTESTO	SENSAZIONI
PRIMA COLAZIONE	9:00	1 banana, 3 fette biscottate integrali, 30g di marmellata di albicocche	250 ml di latte d'avena, 1 tazza di caffè	a casa, con calma	serena e ottimista
SPUNTINO DI META' MATTINA	10:30	30g di noci	1 bicchiere di infuso al gelsomino non zuccherato	in ufficio, frettolosamente, da sola	nervosa e arrabbiata
PRANZO	13:00	60g di pasta di lenticchie, 1 cucchiaino di pesto alla rucola, 200g di cavolo cappuccio	3 bicchieri d'acqua	in mensa con i colleghi, conviviale	sollevata e allegra
SPUNTINO DI META' POMERIGGIO	16:00	yogurt di soia con mirtilli da 125 ml	1 bicchiere d'acqua	con amica al parco, scomodo	frustrata
CENA	19:30	50g di riso basmati, 50g di fagioli borlotti all'uccelletto, 50 g olive nere, 150 g carote e finocchi	2 bicchieri d'acqua	con la famiglia a casa	tesa e in confitto
SPUNTINO SERALE	22:00	3 fragole	1 tazza di tisana alla melissa	relax da sola a casa	calma e serena

Se ti trovi bene puoi fare foto e riportare tutto in una app (consiglio Lifesum).

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI	BEVANDE	CONTESTO	SENSAZIONI
PRIMA COLAZIONE					
SPUNTINO DI META' MATTINA					
PRANZO					
SPUNTINO DI META' POMERIGGIO					
CENA					
SPUNTINO SERALE					

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI	BEVANDE	CONTESTO	SENSAZIONI
PRIMA COLAZIONE					
SPUNTINO DI META' MATTINA					
PRANZO					
SPUNTINO DI META' POMERIGGIO					
CENA					
SPUNTINO SERALE					

Dott.ssa Emma Della Libera  
 Biologa nutrizionista  
 Codice iscrizione: Tri\_A3600  
 P. IVA: 05482900262

cell: 3481754166  
[www.edlnutrizione.it](http://www.edlnutrizione.it)  
 Ig: @edl.nutrizione @104.integrale  
 mail: info@edlnutrizione.it

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI	BEVANDE	CONTESTO	SENSAZIONI
PRIMA COLAZIONE					
SPUNTINO DI META' MATTINA					
PRANZO					
SPUNTINO DI META' POMERIGGIO					
CENA					
SPUNTINO SERALE					

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI	BEVANDE	CONTESTO	SENSAZIONI
PRIMA COLAZIONE					
SPUNTINO DI META' MATTINA					
PRANZO					
SPUNTINO DI META' POMERIGGIO					
CENA					
SPUNTINO SERALE					

Dott.ssa Emma Della Libera  
 Biologa nutrizionista  
 Codice iscrizione: Tri\_A3600  
 P. IVA: 05482900262

cell: 3481754166  
[www.edlnutrizione.it](http://www.edlnutrizione.it)  
 Ig: @edl.nutrizione @104.integrale  
 mail: info@edlnutrizione.it

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI	BEVANDE	CONTESTO	SENSAZIONI
PRIMA COLAZIONE					
SPUNTINO DI META' MATTINA					
PRANZO					
SPUNTINO DI META' POMERIGGIO					
CENA					
SPUNTINO SERALE					

GIORNO 1	ORARIO	ALIMENTI	BEVANDE	CONTESTO	SENSAZIONI
PRIMA COLAZIONE					
SPUNTINO DI META' MATTINA					
PRANZO					
SPUNTINO DI META' POMERIGGIO					
CENA					
SPUNTINO SERALE					

Venerdì      ORARIO      ALIMENTI      BEVANDE      CONTESTO      SENSAZIONI

PRIMA COLAZIONE      SPUNTINO DI META' MATTINA

PRANZO      SPUNTINO DI META' POMERIGGIO

CENA      SPUNTINO SERALE

Dott.ssa Emma Della Libera  
 Biologa nutrizionista  
 Codice iscrizione: Tri\_A3600  
 P. IVA: 05482900262

cell: 3481754166  
[www.edlnutrizione.it](http://www.edlnutrizione.it)  
 Ig: @edl.nutrizione @104.integrale  
 mail: info@edlnutrizione.it

### 1 – Essere sincero con sé stesso

L'onestà è l'aspetto in assoluto più importante nella compilazione del diario. È il primo passo per disinnescare quei meccanismi psicologici che intrappolano chi vuole cambiare il proprio stile alimentare. Un diario alimentare falso non è di nessuna utilità.

Tuttavia, è difficile segnare sempre in tempo reale e nel dettaglio ciò che mangiamo, magari sei di fretta o fuori casa, magari fai una foto veloce dei tuoi piatti e completa il diario in seguito.

La potenza dello strumento del diario alimentare sta proprio nel permettere il confronto con le sensazioni date dal mettere per iscritto, nero su bianco, ciò che abbiamo mangiato.

### 2 – Segnare dove, con chi e quanto si è mangiato

Cerca di essere il più dettagliato possibile: elenca tutti gli ingredienti dei cibi, il tipo di pasta o di formaggio o di carne che hai consumato. Specifica le quantità, dove ti trovavi e con chi. Ad esempio, se quasi tutte le volte che incontri una amica scopri, attraverso il diario, che esageri più facilmente perché ti lasci un po' trasportare, puoi prevenire facendo più attenzione senza rinunciare alla piacevolezza dell'incontro (ribadisco, se l'ansia di tenere un diario alimentare ti impedisce di vivere serenamente allora non è lo strumento giusto per te, ne troveremo altri insieme).

### 3 – Non dimenticare le bevande

Segna quanta acqua bevi e se ti concedi bevande zuccherine oppure bibite gassate o alcolici. Anche questo è importante per imparare a regolarti e a renderti conto se la tua idratazione è sufficiente.

### 4 – Raccontare anche le emozioni

Non tralasciare di raccontare le tue emozioni legate ai pasti. Ascolta le sensazioni interne. Un esercizio importante che ti fa capire quali sono gli stimoli emotivi che ti portano a mangiare in eccesso o troppo poco. Un pasto ti soddisfa? Sei rimasto con la fame o ti senti sazio?

Se ad esempio mangi perché ti senti frustrata, potrai gestire meglio questo sentimento senza doverti rifugiare nel cibo.

### 5 – Non dimenticare l'attività sportiva

Fai sport? Scrivilo sul diario alimentare. Specifica quando, dove, con chi lo fai e le tue emozioni. Tuttavia, in questo caso, non è necessaria la stessa precisione.

Il tutto concorre ad aumentare la motivazione nello svolgere l'attività fisica e a monitorare gli stati d'animo legati a questo aspetto.