



IL TUO DIARIO DEL BENESSERE

L'alimentazione quotidiana può influire sul nostro benessere fisico e mentale.

Questo diario è un invito a tenere un registro delle giornate positive e negative, e ad annotare tutto quello che ha influito sul tuo stato d'animo, compreso ciò che hai mangiato.

Alla fine di ogni settimana trovi una pagina di riepilogo, dove potrai annotare quante sono state le giornate positive e quante quelle negative e cercare di capire che cosa ha contribuito a renderle tali. Scrivi tutto quello che hai notato.

Prova a tenere il diario per una o due settimane prima del tuo prossimo controllo medico. Le tue osservazioni saranno un'ottima base da cui partire nel colloquio con il medico. Insieme deciderete cosa fare per rendere le giornate positive più numerose di quelle negative!

DATA: _____

Oggi bere e mangiare è stato:

difficile perché...

facile perché...

Attività abituali svolte:



Tutte



Alcune



Nessuna

Cosa è successo oggi?

In generale, oggi è stato un...



giorno

sì



giorno

no

DATA: _____

Oggi bere e mangiare è stato:

difficile perché...

facile perché...

Attività abituali svolte:



Tutte



Alcune



Nessuna

Cosa è successo oggi?

In generale, oggi è stato un...



giorno

sì



giorno

no

DATA: _____

Oggi bere e mangiare è stato:

difficile perché...

facile perché...

Attività abituali svolte:



Tutte



Alcune



Nessuna

Cosa è successo oggi?

In generale, oggi è stato un...



giorno

sì



giorno

no

DATA: _____

Oggi bere e mangiare è stato:

difficile perché...

facile perché...

Attività abituali svolte:



Tutte



Alcune



Nessuna

Cosa è successo oggi?

In generale, oggi è stato un...



giorno

sì



giorno

no

DATA: _____

Oggi bere e mangiare è stato:

difficile perché...

facile perché...

Attività abituali svolte:



Tutte



Alcune



Nessuna

Cosa è successo oggi?

In generale, oggi è stato un...



giorno

sì



giorno

no

DATA: _____

Oggi bere e mangiare è stato:

difficile perché...

facile perché...

Attività abituali svolte:



Tutte



Alcune



Nessuna

Cosa è successo oggi?

In generale, oggi è stato un...



giorno

sì



giorno

no

DATA: _____

Oggi bere e mangiare è stato:

difficile perché...

facile perché...

Attività abituali svolte:



Tutte



Alcune



Nessuna

Cosa è successo oggi?

In generale, oggi è stato un...



giorno
sì



giorno
no

SETTIMANA
n.

RIEPILOGO



Giorni
sì



Giorni
no

Pensieri della settimana
