



SOCIETÀ ITALIANA DELL'OBESITÀ
 Sezione Regionale
 Veneto – Friuli Venezia Giulia – Trentino Alto Adige
www.sio-triveneto.it

DIARIO ALIMENTARE

Cognome & Nome

Data di nascita..... Età Tel

Indirizzo

Attività lavorativa

A che età hai iniziato ad aumentare di peso? Infanzia
 Adolescenza
 Tra i 20 e i 30 anni
 Dopo i 30 anni
 Dopo i 50 anni

Quale è il peso massimo che hai raggiunto? Kg

Quante diete ha seguito negli ultimi 5 anni? 1-2 3-5 5-10 >10

Quante volte in passato, in seguito ad una dieta, hai perso almeno 5 kg? Nessuna 1-3
 4-6 >6

Nella tua famiglia ci sono altre persone obese? No
 Sì quali?

Qual è, secondo te, il motivo per cui hai un peso eccessivo?

Perché vuoi dimagrire? Sono preoccupato per la mia salute
 Per ragioni estetiche
 Per migliorare i rapporti interpersonali
 Per migliorare la situazione lavorativa
 Altro

Lunedì, (gg/mm/aa)

Colazione

Ora	Cibo/Bevanda	Quantità	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Pranzo

Ora	Cibo/Bevanda	Quantità	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Cena

Ora	Cibo/Bevanda	Quantità	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Fuori Pasto

Ora	Cibo/Bevanda	Quantità	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Ora	Cibo/Bevanda	Quantità	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

ATTIVITÀ FISICA

Passeggiare Lav.domecstici Corsa Bicicletta Palestra Altro

Quanto tempo?

Numero di passi nella giornata = Ore trascorse davanti alla TV =

Martedì, (gg/mm/aa)

Colazione

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Pranzo

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Cena

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Fuori Pasto

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

**ATTIVITA'
FISICA**

Passeggiare Lav.domestici Corsa Bicicletta Palestra Altro

Quanto tempo ?

Numero di passi nella giornata = Ore trascorse davanti alla TV =

Mercoledì, (gg/mm/aa).....

Colazione

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Pranzo

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Cena

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Fuori Pasto

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

**ATTIVITA'
FISICA**

Passeggiare Lav.domestici Corsa Bicicletta Palestra Altro

Quanto tempo ?

Numero di passi nella giornata = Ore trascorse davanti alla TV =

Giovedì, (gg/mm/aa).....

Colazione

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Pranzo

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Cena

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Fuori Pasto

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

**ATTIVITA'
FISICA**

Passeggiare Lav.domestici Corsa Bicicletta Palestra Altro

Quanto tempo ?

Numero di passi nella giornata = Ore trascorse davanti alla TV =

Venerdì, (gg/mm/aa).....

Colazione

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Pranzo

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Cena

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Fuori Pasto

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

**ATTIVITA'
FISICA**

Passeggiare Lav.domestici Corsa Bicicletta Palestra Altro

Quanto tempo ?

Numero di passi nella giornata = Ore trascorse davanti alla TV =

Sabato, (gg/mm/aa).....

Colazione

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Pranzo

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Cena

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Fuori Pasto

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

ATTIVITA'
FISICA

Passeggiare Lav.domestici Corsa Bicicletta Palestra Altro

Quanto tempo ?

Numero di passi nella giornata = Ore trascorse davanti alla TV =

Domenica, (gg/mm/aa).....

Colazione

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Pranzo

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Cena

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Fuori Pasto

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

Ora	Cibo/Bevanda	Quantita'	Dove mi trovo	Sensazioni/commenti

ATTIVITA'
FISICA

Passeggiare Lav.domestici Corsa Bicicletta Palestra Altro

Quanto tempo ?

Numero di passi nella giornata = Ore trascorse davanti alla TV =