Dottoressa Martina Semeraro Bertozzi
DIETISTA

Libero professionista
Tel. +39 348 6686660
Via Alfonso Capecelatro, 75 20148 Milano MI
IG: @unadietistaconlavaligia

NOME COGNOME

GIORNO (DEL DIARIO ALIMENTARE) **N.** | DATA:

QUANTO HAI DORMITO OGGI? (ORE DI SONNO)

COME MI SENTO A FINE GIORNATA? (EMOTIVAMENTE)

COLAZIONE

Barrare la casella corrispondente:

LIVELLO APPETITTO (PRIMA DEL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

LIVELLO SAZIETÀ (DOPO IL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

ORA	LUOGO	ALIMENTO / BEVANDA	INFO / COTTURA / TIPO	QUANTITÀ	MOTIVO (PERCHÉ' HO CONSUMATO?)	COME MI SENTO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COSA PENSO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COMMENTI / NOTE / SEGNALAZIONI	SEZIONE PROFESSIONISTA: CHECK	SEZIONE PROFESSIONISTA: COMMENTI / NOTE

Dottoressa Martina Semeraro Bertozzi
DIETISTA

Libero professionista
Tel. +39 348 6686660
Via Alfonso Capecelatro, 75 20148 Milano MI
IG: @unadietistaconlavaligia

NOME COGNOME

GIORNO (DEL DIARIO ALIMENTARE) **N.**

PRANZO

Barrare la casella corrispondente:

LIVELLO APPETITTO (PRIMA DEL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

LIVELLO SAZIETÀ (DOPO IL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

SEZIONE PROFESSIONISTA

ORA	LUOGO	ALIMENTO / BEVANDA	INFO / COTTURA / TIPO	QUANTITÀ	MOTIVO (PERCHÉ' HO CONSUMATO?)	COME MI SENTO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COSA PENSO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COMMENTI / NOTE / SEGNALAZIONI	CHECK	COMMENTI / NOTE

Dottoressa Martina Semeraro Bertozzi
DIETISTA

Libero professionista
Tel. +39 348 6686660
Via Alfonso Capecelatro, 75 20148 Milano MI
IG: @unadietistaconlavaligia

NOME COGNOME

GIORNO (DEL DIARIO ALIMENTARE) **N.**

CENA

Barrare la casella corrispondente:

LIVELLO APPETITTO (PRIMA DEL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

LIVELLO SAZIETÀ (DOPO IL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

SEZIONE PROFESSIONISTA

ORA	LUOGO	ALIMENTO / BEVANDA	INFO / COTTURA / TIPO	QUANTITÀ	MOTIVO (PERCHÉ' HO CONSUMATO?)	COME MI SENTO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COSA PENSO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COMMENTI / NOTE / SEGNALAZIONI	CHECK	COMMENTI / NOTE

Dottoressa Martina Semeraro Bertozzi
DIETISTA

Libero professionista
Tel. +39 348 6686660
Via Alfonso Capecelatro, 75 20148 Milano MI
IG: @unadietistaconlavaligia

NOME COGNOME

GIORNO (DEL DIARIO ALIMENTARE) **N.**

SPUNTINI (In tutta la giornata)

Barrare la casella corrispondente:

LIVELLO APPETITTO (PRIMA DEL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

LIVELLO SAZIETÀ (DOPO IL PASTO) ◯ molto elevato ◯ elevato ◯ medio ◯ basso ◯ nullo

SEZIONE PROFESSIONISTA

ORA	LUOGO	ALIMENTO / BEVANDA	INFO / COTTURA / TIPO	QUANTITÀ	MOTIVO (PERCHÉ' HO CONSUMATO?)	COME MI SENTO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COSA PENSO? (DOPO AVER CONSUMATO)	COMMENTI / NOTE / SEGNALAZIONI	CHECK	COMMENTI / NOTE

Dottoressa Martina Semeraro Bertozzi
DIETISTA

Libero professionista
Tel. +39 348 6686660
Via Alfonso Capecelatro, 75 20148 Milano MI
IG: @unadietistaconlavaligia

NOME COGNOME

GIORNO (DEL DIARIO ALIMENTARE) **N.**

ATTIVITÀ FISICA (Durante la giornata)

ORA	LUOGO	TIPOLOGIA DI ALLENAMENTO	INTENSITÀ	DURATA (MINUTI)	MOTIVO (PERCHÉ?)	COME MI SENTO? (DOPO)	COSA PENSO? (DOPO)	COMMENTI / NOTE / SEGNALAZIONI	SEZIONE PROFESSIONISTA	
									CHECK	COMMENTI / NOTE

NOTE (segnalazioni / domande / problemi / ecc...)

	SEZIONE PROFESSIONISTA	