DIARIO ALIMENTARE GIORNALIERO

DATA:

Ora	**Cibo o bevande assunti** (anche la quantità)	**Luogo**	**Con chi?**	**È successo / sta per succedere qualcosa?**	**Pensieri / Emozioni** (es. rabbia, frustrazione, tristezza, senso di vuoto, paura, stanchezza ecc)