



SOCIETÀ ITALIANA DELL'OBESITÀ  
Sezione Regionale  
Veneto – Friuli Venezia Giulia – Trentino Alto Adige  
[www.sio-triveneto.it](http://www.sio-triveneto.it)

Lunedì, (gg/mm/aa) .....

## 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 .....

### 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 Posto

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 Posto

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 = .....