



# Diario alimentare Controllo cosa mangi

Copyright ®

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

Stefano palombi



Il diario alimentare - cos'è e come può tornarti utile **01**

Diario alimentare - Giorno 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 **02**

I tre fondamentali per riuscire a dimagrire **03**

Copyright <sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

# Indice dei contenuti

## Cos'è un diario alimentare

Un diario alimentare è una sorta di taccuino dove devi registrare tutto ciò che mangi e tutto ciò che bevi durante il giorno e la notte. E' uno strumento indispensabile per una persona che tenta di perdere peso. Il diario è formato da diverse pagine che hanno lo scopo di raccogliere l'ora del pasto, il tipo di pasto, con un accenno sulla quantità ingerita di ogni singolo cibo e l'emozione provata prima di mangiarlo. Ad esempio io potrei mangiare alle 10 di mattina un trancio di pizza margherita e facendo caso all'emozione rendermi conto che mi sentivo nervosa/o o magari preoccupata/o. Registrare questi dati è di grande aiuto, perchè oltre a farti capire quanto spesso mangi e bevi, ti fa rendere conto dei momenti in cui mangi per noia o nervosismo e non per fame reale. Di seguito troverai un diario alimentare di semplice comprensione che ti aiuterà a capire cosa e quanto mangi durante il giorno. Il primo passo per perdere peso davvero è questo. Non perdere altro tempo e comincia a compilare. Una regola importante è quella di redigere il diario su almeno 3 giorni consecutivi facendo capitare in quelli scelti un sabato oppure una domenica.

## Ingredienti

Crederci in se stessi.

Essere perseveranti.

Continuare anche di fronte agli ostacoli.

Allenarsi sempre.

Continuare finchè non si raggiunge l'obiettivo.

Mettersi in discussione.

## Preparazione

Copyright<sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

Visto che sei arrivata qui ti dico subito che ciò che ti serve sarà una penna sempre a portata di mano più una buona dose di forza di volontà nello scrivere subito dopo aver terminato il pasto. Se non farai così il diario rischia di diventare un oggetto inutile perchè non riuscirai a capire le cose giuste.



# Giorno 1

Pasto 1 -

---

Pasto 2 -

---

Pasto 3 -

---

Pasto 4 -

---

Pasto 5 -

---

Pasto 6 -

---

## Scrivi tutto.

E' importante che tu scriva qualsiasi cosa che mangi o bevi durante il giorno.



Copyright<sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

## Giorno 2

Pasto 1 -

---

Pasto 2 -

---

Pasto 3 -

---

Pasto 4 -

---

Pasto 5 -

---

Pasto 6 -

---

### *Scrivi tutto.*

E' importante che tu scriva qualsiasi cosa che mangi o bevi durante il giorno.



Copyright<sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

## Giorno 3

Pasto 1 -

---

Pasto 2 -

---

Pasto 3 -

---

Pasto 4 -

---

Pasto 5 -

---

Pasto 6 -

---

### *Scrivi tutto.*

E' importante che tu scriva qualsiasi cosa che mangi o bevi durante il giorno.



Copyright<sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

## Giorno 4

Pasto 1 -

---

Pasto 2 -

---

Pasto 3 -

---

Pasto 4 -

---

Pasto 5 -

---

Pasto 6 -

---

### *Scrivi tutto.*

E' importante che tu scriva qualsiasi cosa che mangi o bevi durante il giorno.



Copyright<sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

## Giorno 5

Pasto 1 -

---

Pasto 2 -

---

Pasto 3 -

---

Pasto 4 -

---

Pasto 5 -

---

Pasto 6 -

---

### *Scrivi tutto.*

E' importante che tu scriva qualsiasi cosa che mangi o bevi durante il giorno.



Copyright<sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*



## Giorno 6

Pasto 1 -

---

Pasto 2 -

---

Pasto 3 -

---

Pasto 4 -

---

Pasto 5 -

---

Pasto 6 -

---

### *Scrivi tutto.*

E' importante che tu scriva qualsiasi cosa che mangi o bevi durante il giorno.



Copyright<sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

# I tre fondamentali per riuscire a dimagrire

Bene. Sono felice che tu sia riuscita/o ad arrivare fin qui compilando precisamente questo diario alimentare. Adesso che hai dimostrato di avere la giusta motivazione per riuscire a cambiare il tuo stile di vita voglio spiegarti quali sono i fondamentali per riuscire a dimagrire. Il primo è sicuramente l'allenamento. Il modo più veloce per diminuire il proprio peso corporeo è proprio quello di allenarsi. Occhio però... non basta la semplice camminata al chiaro di luna. Bisogna dare gli stimoli giusti affinché tu riesca nell'intento. Il secondo riguarda l'alimentazione e soprattutto l'abbinamento dei giusti cibi, nonché la suddivisione degli stessi all'interno della tua giornata. Il terzo invece riguarda il comportamento alimentare ed è il più difficile da imparare. Per comportamento alimentare intendo capire i tuoi gusti e le tue abitudini quotidiane così da trovare l'equilibrio tra questi tre punti che ti ho appena elencato.

Allenamento

Alimentazione

Comportamento  
alimentare



DUBITATE DI TUTTO, MA NON DUBITATE  
MAI DI VOI STESSI (AMDRE' GIDE)

CREDI IN TE STESSO E IN TUTTO CIO' CHE  
SEI. SAPPI CHE C'E' QUALCOSA DENTRO DI  
TE CHE E' PIU' GRANDE DI QUALSIASI  
OSTACOLO (CHRISTIAN D. LARSON)

L'UNICA PERSONA CHE SEI DESTINATA A  
DIVENTARE E' LA PERSONA CHE DECIDI DI  
ESSERE (RALPH WALDO EMERSON)

Copyright <sup>®</sup>

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

# Grazie mille

*ASPETTO CON ANSIA IL TUO FEEDBACK*

*contattami al*

**3333741002**

*oppure su*

*stefano.personal.trainer@hotmail.it*

Copyright ®

STEFANO PALOMBI  
*personal trainer*

