

SCEGLI IL TUO CIBO

	Ore	Alimenti o bevande	Situazione	Fame da 1 a 4	Commento
_ _ / _ _					

1: ho poca fame

3: ho molta fame

2: ho fame

4: ho moltissima fame

CONOSCI IL TUO CORPO

DATA	Circonferenza vita	Circonferenza ombelicale	Circonferenza fianchi	Circonferenza coscia mediana	Peso	Resistenza	Reattanza

Scarica "Un Diario per Nutryrsi" , stampalo e compilalo per 3-4 giorni prima della prima visita, lo leggeremo e lo commenteremo insieme.

Sarà un ottimo strumento di automonitoraggio durante il nostro percorso!!!

