

# Diario alimentare

---

	<b>Cosa ho mangiato (indica brevemente la lista degli alimenti)</b>	<b>Sgarro ( ...lo so che non dovevo mangiarlo ma non ce l ho fatta a resistere)</b>	<b>Come mi sento (ad esempio: pancia gonfia- sgonfia, appesantito, energico, ho avuto troppa fame prima di pranzo)</b>
lunedì			
martedì			
mercoledì			
Giovedì			
venerdì			
sabato			
domenica			

***Dott.ssa Sabrina Bandini, PhD***

***Biologa nutrizionista***

***3517161319***

***studiobandini.nutrizionista@gmail.com***