

---



# Food Journal

---



Diario Guidato di 30 Giorni



Tabella / Registro



Creato con LoomJournals

---

# Come Usare Questo Diario

---

Benvenuto nel tuo diario! Ecco alcuni consigli per sfruttarlo al meglio:

1 Dedica qualche minuto ogni giorno alla scrittura

2 Sii onesto e scrivi liberamente senza giudicarti

3 Cerca di scrivere alla stessa ora ogni giorno per creare un'abitudine

4 Rileggi le tue annotazioni settimanalmente per notare gli schemi

- 
- Fill in the time and category for each meal or snack (Breakfast, Lunch, Dinner, Snack)
  - Describe what you ate in enough detail to be useful — 'grilled salmon with rice' not just 'dinner'
  - Log portion size in a unit that works for you (grams, cups, handfuls)
  - Record calorie count as an estimate — precision matters less than consistency
  - Rate hunger before eating on a 1-10 scale to track whether you are eating from true hunger
  - Note your mood or emotional state to identify emotional eating patterns
  - Review weekly: look for trends in hunger, mood, and meal timing



Scansiona per una guida dettagliata su come usare questo diario



























































