



DIARIO DELLA CONSAPEROVELEZZA

di Erika Coccon

UNO STRUMENTO PER CONOSCERE LE TUE ABITUDINI,
NON PER GIUDICARLE

INTRODUZIONE

Come usare questo diario

Questo diario non serve a **“fare bene”** o a **controllarti**.

Serve a osservare come funziona oggi, il tuo rapporto con il cibo.

Annotare ciò che mangi, il contesto e le sensazioni ci aiuta a capire da dove partire, **senza giudizio e senza rigidità**.

Non esistono risposte giuste o sbagliate.

Più sei sincera/o, più questo strumento sarà utile.



INDICAZIONI PRATICHE

- *Compila il diario nel momento in cui mangi o subito dopo;*
- *Riporta tutto, anche piccoli assaggi e bevande;*
- *Se un pasto è “disordinato”, scrivilo: è un’informazione utile;*
- *Se salti un giorno, va bene: riprendi dal pasto successivo.*



COSA OSSERVIAMO INSIEME

Oltre a cosa mangi, ci interessa capire:

- quando mangi
- dove mangi
- con chi
- come ti senti prima e dopo
- se mangi con fame, automatismo, piacere, stanchezza

Le sensazioni corporee ed emotive ***non sono un problema. Sono informazioni.***

“
*Osservare non significa correggere.
Significa raccogliere segnali.*
”





DIARIO GIORNALIERO

Colazione/primo momento della giornata

Giorno/Data: _____

Orario: _____

Cosa ho mangiato/bevuto:

Dove e con chi ero:

Come mi sentivo prima di mangiare:

Come mi sono sentita/o dopo:





DIARIO GIORNALIERO

Pranzo/momento centrale della giornata

Giorno/Data: _____

Orario: _____

Cosa ho mangiato/bevuto:

Dove e con chi ero:

Come mi sentivo prima di mangiare:

Come mi sono sentita/o dopo:



DIARIO GIORNALIERO

Cena/momento serale

Giorno/Data: _____

Orario: _____

Cosa ho mangiato/bevuto:

Dove e con chi ero:

Come mi sentivo prima di mangiare:

Come mi sono sentita/o dopo:





DIARIO GIORNALIERO

Spuntini/momento fuori pasto

Giorno/Data: _____

Orario: _____

Cosa ho mangiato/bevuto:

Cosa stava succedendo in quel momento:

“
*Gli spuntini non sono un errore.
Sono informazioni importanti sul
tuo ritmo, sulla fame e sulle
emozioni.*





ATTIVITÀ FISICA E SONNO

Movimento svolto (se presente):

Come mi sono sentito/a:

Ore di sonno: _____

Qualità del sonno:



*Il movimento non è una prestazione.
È parte della tua quotidianità.*



DA QUI SI PARTE

Questo diario non serve a cambiare nulla subito.

Serve a **vedere con più chiarezza** come funziona oggi il tuo rapporto con il cibo.

Osservare è il primo vero passo del cambiamento, perché ci permette di uscire dal giudizio e iniziare a capire cosa ci serve davvero.

Se vorrai continuare questo lavoro, potrai portare queste osservazioni al primo incontro.

Saranno il punto di partenza per **costruire un percorso su misura per te.**

Un passo alla volta,
Dott.ssa Erika Coccon
Biologa Nutrizionista



