



7 GIORNI DI PROTOCOLLO ALIMENTARE

Gli esperti nutrizionisti di foodspring analizzeranno gratuitamente la tua alimentazione!

Cosa mangi, quando mangi e perché mangi?

Il nostro obiettivo è analizzare il tuo protocollo alimentare per 7 giorni per tracciare un quadro completo delle tue abitudini alimentari. Spesso basta soltanto annotare i pasti per avere un'idea chiara di come si mangia. Appena si acquisisce questa consapevolezza, è possibile ottimizzare la propria alimentazione. Analizzando il tuo protocollo alimentare, saremo in grado di fornirti utili consigli per migliorare le tue abitudini alimentari.

Il nostro obiettivo:

Fornirti un feedback grazie al quale potrai modificare senza grosse difficoltà le tue abitudini alimentari a lungo termine e acquisire consapevolezza riguardo ai pasti e agli alimenti assunti.

Funziona così:




Annota per 7 giorni nel protocollo alimentare TUTTI i pasti consumati. Sii onesto con te stesso e registra tutti i pasti, gli snack e le bevande che assumi. Imbrogliare o nascondere delle informazioni non ti aiuterà e renderà il nostro compito più difficile. Per poterti dare un feedback valido, dovresti annotare possibilmente anche le porzioni dei singoli pasti (ad es. 100 g di riso integrale o 150 ml di succo d'arancia). Hai annotato tutto? Dopo 7 giorni inviaci il tuo protocollo alimentare tramite e-mail all'indirizzo: service@foodspring.it /service@foodspring.com

service@foodspring.it

Entro pochi giorni riceverai il tuo feedback personale.

Saremo lieti di ricevere il tuo diario e aiutarti a raggiungere il tuo obiettivo!

Ecco l'esempio di una colazione:

Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
Colazione   <input type="checkbox"/> : <input type="checkbox"/>	 3 panini bianchi tagliati a metà 50 grammi di burro 100 grammi di salmone affumicato 1 mela piccola	<input type="checkbox"/> Abitudine <input type="checkbox"/> Fame / sete <input type="checkbox"/> Noia <input type="checkbox"/> Frustrazione <input type="checkbox"/> Voglia / soddisfazione

I tuoi dati personali

Cognome:

Nome:

Data di nascita:

Altezza (cm):

Peso (1° giorno):













Peso (7° giorno):




Ore di sonno giornaliera (approssimative):













Professione:




 Fumatore Non fumatore Fumatore occasionaleMalattie, intolleranze, allergie:













Obiettivo Dimagrimento Essere in buona salute Sviluppo
muscolare Aumento di peso




Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Cena  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Intensità dello sforzo
		 _____	Bassa Media Alta




Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Cena  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Intensità dello sforzo
		 _____	Bassa Media Alta




Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Cena  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Intensità dello sforzo
		 _____	Bassa Media Alta




Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Cena  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione













Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Intensità dello sforzo
		 _____	Bassa Media Alta




Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
<p>Colazione</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Snack</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Pranzo</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Merenda</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Cena</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Snack</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>

Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Intensità dello sforzo
			<p>Bassa</p> <p>Media</p> <p>Alta</p>

Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
<p>Colazione</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Snack</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Pranzo</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Merenda</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Cena</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>
<p>Snack</p> <p> ____ : ____</p>	<p></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Abitudine</p> <p>Fame / sete</p> <p>Noia</p> <p>Frustrazione</p> <p>Voglia / soddisfazione</p>

Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Intensità dello sforzo
			<p>Bassa</p> <p>Media</p> <p>Alta</p>

Pasto	Alimenti e bevande	Motivo
Colazione  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Pranzo  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Merenda  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Cena  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione
Snack  ____ : ____	 _____ _____	Abitudine Fame / sete Noia Frustrazione Voglia / soddisfazione

Tipo di sport	Durata	Consumo durante lo sport (alimento/bevanda)	Intensità dello sforzo
		 _____	Bassa Media Alta