

Diario Alimentare

* cibo percepito come eccessivo/sgarro
 V/L utilizzo di vomito/lassativo

Giorno _____ Data _____

Ora	Cibi e bevande assunti	Luogo	*	V/L	Contesto e commenti
07:00	Cappuccino	Cucina			Dormito poco. oggi non mi devo abbuffare!
11:20	Caffè e 2 bicchieri acqua	Ufficio			Ho bevuto perché cominciavo a sentire fame
14:00	Coca zero + 1/2 brioches	Macchinette			Speravo di saltare il pranzo ma avevo troppa fame. Per fortuna ne ho mangiata solo metà!
15:30	4 brioches	Bagno	*		Mi sento una fallita. Non ho saputo resistere neanche oggi :-)
18:00	caffè deca + bicchiere acqua	cucina			tutto ok. Salto la cena. Per oggi basta mangiare!
21:30	1 pizza surgelata e patatine 2 panini al prosciutto 6 cucchiari di burro di arachidi	Camera da letto	*	V	Mi faccio schifo. Non ce la farò mai. Mi sento sola. Andrò a dormire e domani sarà diverso!

Giorno _____ Data _____

Ora	Cibi e bevande assunti	Luogo	*	V/L	Contesto e commenti

