

Diario Alimentare

di _____



Shénnóng 神農, "il Divino Agricoltore", probabilmente vissuto tra il 2800 e il 2600 a.C.



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino



Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza
Biologo Nutrizionista
骨氣 gǔ qì Studio
Nutrizione | Medicina Cinese
info@antoniocapozza.it - 389/1708545
Villar Perosa - Torino

di _____

"L'evoluzione di un individuo ha effetti sulle persone che lo circondano; fortificare una singola persona contribuisce al rafforzamento di tutti. Salvare sé stessi serve a salvare tutti. La motivazione, dunque, non va ricercata nella dimensione personale, ma in quella generale, collettiva"

Jeffrey Yuen

Inserire qui eventuali disturbi/patologie

**Inserire qui eventuali cure farmacologiche in atto
e/o assunzione di integratori**



Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

LUNEDÌ



	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

MARTEDÌ



	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

MERCOLEDÌ



	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

GIOVEDÌ



	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

VENERDÌ



	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

SABATO



**COSA HO
MANGIATO**

**COSA HO
BEVUTO**

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

EXTRA

**ATTIVITÀ
FISICA SVOLTA**

ORE DI SONNO

(ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)

NOTE

(come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza
Biologo Nutrizionista
骨氣 gǔ qì Studio
Nutrizione | Medicina Cinese
info@antoniocapozza.it - 389/1708545
Villar Perosa - Torino

di _____

DOMENICA



	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

LUNEDÌ



**COSA HO
MANGIATO**

**COSA HO
BEVUTO**

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

EXTRA

**ATTIVITÀ
FISICA SVOLTA**

ORE DI SONNO

(ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)

NOTE

(come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

MARTEDÌ

	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

MERCOLEDÌ



**COSA HO
MANGIATO**

**COSA HO
BEVUTO**

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

EXTRA

**ATTIVITÀ
FISICA SVOLTA**

ORE DI SONNO

(ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)

NOTE

(come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

GIOVEDÌ

	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO
COLAZIONE		
SPUNTINO		
PRANZO		
MERENDA		
CENA		
EXTRA		
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA		
ORE DI SONNO (ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)		
NOTE (come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)		

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

VENERDÌ



**COSA HO
MANGIATO**

**COSA HO
BEVUTO**

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

EXTRA

**ATTIVITÀ
FISICA SVOLTA**

ORE DI SONNO

(ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)

NOTE

(come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

SABATO



**COSA HO
MANGIATO**

**COSA HO
BEVUTO**

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

EXTRA

**ATTIVITÀ
FISICA SVOLTA**

ORE DI SONNO

(ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)

NOTE

(come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)

Diario Alimentare



Dott. Antonio Capozza

Biologo Nutrizionista

骨氣 gǔ qì Studio

Nutrizione | Medicina Cinese

info@antoniocapozza.it - 389/1708545

Villar Perosa - Torino

di _____

DOMENICA



**COSA HO
MANGIATO**

**COSA HO
BEVUTO**

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

EXTRA

**ATTIVITÀ
FISICA SVOLTA**

ORE DI SONNO

(ora in cui sono andato a dormire, ora in cui mi sono svegliato, eventuali risvegli notturni)

NOTE

(come mi sento, umore, riflessioni, ecc.)