

Data 13 FEBBRAIO Giorno GIOVEDÌ

Ora	Cibi e bevande consumate	Luogo	* *	Commenti
7:00	1 cappuccino 1 bustina di zucchero 1 brioches alla crema	Bar sotto casa		È la mia colazione abituale
10:00	1 caffè	Bar lavoro		
11:00	2 pastine 1 bicchiere di coca cola	Lavoro	* *	Era il compleanno di Roberta non potevo dire di no. Mi sento in colpa. Mangerò meno a pranzo
13:00	1 insalatona con tonno e mozzarella 1 bottiglietta di acqua	Bar		Sono stata brava, non ho assaggiato il pane e non ho preso il dolce
14:30	1 caffè 2 merendine	Distributore di cibo al lavoro	*	Volevo prendere solo un caffè, ma poi ho visto le merendine al distributore di cibo e come al solito ho preso le merendine
18:00	1 scatola di gelato (500 g) 10 frollini 2 lattine di aranciata	Cucina	* * *	Mi sentivo giù di morale e frustrata e mi sono detta che oramai la giornata era andata e che avrei fatto la dieta domani. Non ho controllo della mia alimentazione
20:00	1 piatto di spaghetti alla carbonata abbondanti 2 panini 1 frutto Pezzetti di parmigiano Noci (circa 10...penso)	Cucina	* *	Ho mangiato con mio marito. Poi siamo rimasti a tavola a chiacchierare e senza accorgermene ho mangiato del parmigiano e le noci
22:00	2 cioccolatini 10/11 biscotti	Salotto sul divano	* *	Quando guardo la TV mi viene sempre voglia di mangiare qualcosa di dolce (è un'abitudine)
Passi giornalieri		Numero 3250		
Esercizio fisico formale		Tipo	Minuti	

Figura 5.2 Esempio di Scheda di Monitoraggio compilata

Tratta da *Terapia cognitivo comportamentale del disturbo da binge-eating associato all'obesità (CBT-BO)* di Riccardo Dalle Grave, Massimiliano Sartirana e Simona Calugi. Copyright © 2020 Positive Press. L'autorizzazione a fotocopiare questo materiale è concessa agli acquirenti di questo libro per uso personale o per uso con pazienti (vedere la pagina sul copyright per i dettagli). Gli acquirenti possono scaricare e stampare versioni ingrandite del materiale presso il sito www.positivepress.net.