

Data ..... Giorno .....

Ora	Cibi e bevande consumate	Luogo	*	kcal	Commenti

kcal totali assunte

kcal spese

Passi giornalieri	numero		<input style="width: 40px;" type="text"/>
Esercizio formale	tipo	minuti	<input style="width: 40px;" type="text"/>
Spesa energetica a riposo			<input style="width: 40px;" type="text"/>
Termogenesi indotta dalla dieta (10% kcal assunte)			<input style="width: 40px;" type="text"/>
kcal totali spese			<input style="width: 40px;" type="text"/>

Bilancio energetico

kcal totali assunte
 -

 kcal totali spese
 =

 kcal nette

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). È possibile scaricare e stampare versioni ingrandite del materiale sul sito [www.positivepress.net/prodotto/manuale-cbt-bo](http://www.positivepress.net/prodotto/manuale-cbt-bo).