DIARIO ALIMENTARE ANTISTRESS

7 Giorni per Abbassare il Cortisolo - 2026

Compila ogni sera - Sii onesto con te stesso - 5 minuti di riflessione

Lunedi
Data: ____/____

- Colazione
- Pranzo
- Cena
- Spuntini

STRESS

ENERGIA

Martedi
Data: ____/____

- Colazione
- Pranzo
- Cena
- Spuntini

STRESS

ENERGIA

Mercoledi
Data: ____/____

- Colazione
- Pranzo
- Cena
- Spuntini

STRESS

ENERGIA

Giovedi
Data: ____/____

- Colazione
- Pranzo
- Cena
- Spuntini

STRESS

ENERGIA

DIARIO ALIMENTARE ANTISTRESS

7 Giorni per Abbassare il Cortisolo - 2026

Venerdi
Data: ____/____

- Colazione
- Pranzo
- Cena
- Spuntini

STRESS

ENERGIA

Sabato
Data: ____/____

- Colazione
- Pranzo
- Cena
- Spuntini

STRESS

ENERGIA

Domenica
Data: ____/____

- Colazione
- Pranzo
- Cena
- Spuntini

STRESS

ENERGIA

NOTE DELLA SETTIMANA

Pattern notati, momenti di stress alimentare, piccole vittorie, cosa cambiare...