

CONSUNTIVO SETTIMANALE per l'autocontrollo del peso

Settimana dal _____ al _____

Peso (all'inizio):_____

[illegible]

¹ è un'attività fisica continua ma moderata, che per almeno 10 minuti aumenta la frequenza cardiaca (i battiti del cuore), ma non comporta il massimo dello sforzo.

² qualsiasi cosa sia accaduta che possa aver contribuito ad alterare i consumi di cibi, sigarette o altro.

³ alcoolici, psicofarmaci, sigarette, etc...

CONSUNTIVO SETTIMANALE per l'autocontrollo del peso

ISTRUZIONI PER COMPILARE E USARE QUESTO CONSUNTIVO:

- 1) Inserite il nome di ogni alimento che avete consumato in giornata nella prima colonna di sinistra ("**Alimento**"). Sia cibi o bevande (es. "caffé", "pastasciutta", "insalata", "zucchero"). Anche in minima quantità (es. un "assaggio di pasta", una "mentina", un "boccone di pane"). Fatelo subito o al massimo la sera stessa.
- 2) Indicate per ogni alimento la quantità consumata nella colonna corrispondente al giorno del consumo, da lunedì a domenica. Utilizzate sempre la stessa unità di misura, cioè: **numero** (di cucchiaini, di biscotti, di pezzi di frutta, ecc.) **etti**, **grammi** (di formaggio, di carne, ecc.) o **porzioni** (di pasta, di verdura, di dolce, ecc.). Nel caso delle porzioni, determinate prima il peso di un piatto che per voi costituisce una "porzione". Altrettanto se usate le "fette".
- 3) Inserite nella stessa riga le quantità dello stesso alimento consumate in ogni occasione successiva. Anche per i giorni successivi.

*Al termine della settimana avrete così per ogni riga i **consumi di ogni alimento**.*

- 4) Fate quindi la somma in orizzontale dei consumi per ogni riga (alimento); scrivete quindi il risultato nella casella "**Totali**".

*Questi totali saranno la vostra guida. Se qualcuno di essi vi sembra troppo elevato, fissate un limite massimo che non volete superare. Scrivetelo nella casella "**Limiti**".*

ISTRUZIONI PER UN CORRETTO CONTROLLO DEL PESO:

- A) utilizzate ogni giorno questa tabella per il CONSUNTIVO SETTIMANALE.
- B) pesatevi sulla stessa bilancia una volta a settimana, preferibilmente alla stessa ora e nelle stesse condizioni. Segnate subito il peso. Non vi pesate più spesso.
- C) indicate nella tabella anche i minuti che avete fatto di "attività aerobica": cercate di aumentarli ogni giorno (gradualmente) anche se all'inizio sono zero.

ATTENZIONE: non state facendo una dieta! Il limite deve essere ragionevole, cioè non troppo restrittivo. Non fissate un limite che sia inferiore al 90% del vostro consumo abituale.

Dopo una settimana, confrontate i totali con la settimana precedente.

- I "**Totali**" sono aumentati?
- I "**Limiti**" che vi siete posti sono stati superati?
- Il vostro **peso** è aumentato?

Prendete provvedimenti solo se la vostra risposta a qualcuna di queste domande è sì:

Ma non sottoponetevi ad una dieta, se un professionista non ve lo consiglia!

Infine, indicate nella tabella anche altri consumi problematici che volete tenere sotto controllo; altrettanto, indicate eventi particolari che possono aver disturbato le vostre abitudini.