

# Il Diario del Cambiamento

Dott. Paolo Mungo – Biologo Nutrizionista

## Giorno 1

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Ogni scelta consapevole è già un passo verso il tuo equilibrio.

## Giorno 2

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Non serve essere perfetti, basta essere presenti.

## Giorno 3

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Il corpo cambia quando cambia il modo in cui lo ascolti.

## Giorno 4

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Un passo alla volta, nella direzione del tuo equilibrio.

## Giorno 5

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Piccoli gesti costanti costruiscono grandi risultati.

## Giorno 6

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Ascolta più te stesso, meno le diete.

## Giorno 7

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

La salute è un dialogo, non una regola.

## Giorno 8

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Sii paziente con il tuo corpo: sta imparando da te.

## Giorno 9

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Il cambiamento inizia quando smetti di punirti e inizi ad ascoltarti.

## Giorno 10

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Ogni giorno è una nuova possibilità di migliorare.

## Giorno 11

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

La costanza batte la motivazione.

## Giorno 12

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Nutrirsi bene è un atto di amore verso se stessi.

## Giorno 13

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

La mente guida il corpo, il corpo sostiene la mente.

## Giorno 14

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Il progresso, non la perfezione, è la vera vittoria.

## Giorno 15

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....  
.....

La cura di s é è la forma più alta di rispetto personale.

## Giorno 16

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....  
.....

Ogni pasto è un'occasione per volersi bene.

## Giorno 17

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Non rinunciare perché è difficile, continua perché vale la pena.

## Giorno 18

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Il benessere nasce da abitudini semplici e sincere.

## Giorno 19

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Scegli la gentilezza, anche verso te stesso.

## Giorno 20

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Impara ad apprezzare i piccoli progressi, sono i più importanti.

## Giorno 21

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

L'equilibrio non si trova, si costruisce ogni giorno.

## Giorno 22

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Ascolta il tuo corpo: lui sa cosa ti serve.

## Giorno 23

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Respira, rallenta, riparti.

## Giorno 24

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Ogni giorno puoi scegliere di stare meglio.

## Giorno 25

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

La costanza trasforma i sogni in risultati.

## Giorno 26

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Niente cambia se niente cambia: inizia oggi.

## Giorno 27

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....  
.....

Cambia il tuo linguaggio interiore, cambia la tua vita.

## Giorno 28

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Ogni pasto consapevole è un passo verso la libertà.

## Giorno 29

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

L' amore per sé stessi è la base di ogni cambiamento duraturo.

## Giorno 30

Come mi sento oggi (fisicamente / mentalmente):

.....  
.....

Cosa ho mangiato / come mi sono comportato con il cibo:

.....  
.....

Una piccola vittoria di oggi:

.....

Una cosa su cui voglio migliorare domani:

.....

Un momento di gratitudine:

.....  
.....

Il tuo corpo è la casa in cui vivrai per sempre: trattalo con rispetto.

**Dott. Paolo Mungo**  
Biologo Nutrizionista