

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 pi ù 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:

.....

Un momento di gratitudine:

.....
.....

La cura di sé 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:

.....

Un momento di gratitudine:

.....
.....

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:

.....

Un momento di gratitudine:

.....
.....

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 s é 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