

## Scheda di monitoraggio

Data 30 aprile

Giorno Venerdì

Ora	Alimenti e liquidi consumati	Luogo	*	V/L/E	Check (quale e tempo impiegato)	Luogo	Contesto e commenti
6.30					Guardata faccia allo specchio (2 min)	Bagno	E' enorme
7.00					Guardata allo specchio la pancia mentre mi vestivo (2 min) Toccata la pancia e prese le pieghe del grasso (5 min)	Camera	Che pancia che ho, sarà meglio che la copra
7.10	3 fette biscottate 1 kiwi	Cucina					Bene
8.30					Controllato per vedere se il mio sedere sporge troppo con questi pantaloni (3 min)	Bagno al lavoro	Come faccio ad essere così grassa???
10.00	Barretta ai cereali	Scrivania	*		Guardo verso il basso la mia pancia durante lo spuntino	Scrivania	Quanto è grande, come sono fortunate le persone magre, sarà meglio che mi controlli con l'alimentazione
13.15	Insalatona con tonno	Bar			Osservate le gambe e la pancia della cameriera	Bar	Vedi lei è sempre in movimento e guarda che fisico che ha, anch'io lo vorrei. Dovrei muovermi invece di stare seduta tutta la giornata!
16.30	Mela	Scrivania			Mi guardo le cosce sulla sedia	Scrivania	Sono grassa
20.30	Carne, Insalata, 1 fetta di pane	Cucina					Ok
21.30		Salotto			Guardo le modelle in TV, pancia, cosce, fianchi		In TV c'è un programma di moda, quanto sono belle quelle donne, vorrei essere come loro

Ambulatorio ABO

Via Pio Fedi, 12 - Empoli

Cell: 345 1639017

email: [info@ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it](mailto:info@ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it) - sito: [www.ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it](http://www.ambulatorioanoressiabolimiaobesita.it)