

LA FAME DEL CUORE: QUANDO LE EMOZIONI RICHIEDONO CIBO

1^A FASE -MONITORAGGIO – Quali emozioni mi portano a mangiare?

Ogni qualvolta ti capiterà di mangiare al di fuori degli orari/pasti previsti durante la tua giornata, compila la seguente scheda.

Effettua il monitoraggio per almeno una settimana (week end compreso).

SCHEDA DI MONITORAGGIO

- NOME DELL'EMOZIONE _____ (esempi: ansia, rabbia, tristezza, noia, gioia, delusione, tensione, vergogna, nervosismo, oppressione, paura, amore, ira);
- EVENTO CHE HA SCATENATO L'EMOZIONE (chi, cosa, quando, perché) _____

- QUANTO È INTENSA L'EMOZIONE? (zero= debole; 10=insopportabile)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- COSA HO MANGIATO?

- L'EMOZIONE È DIMINUITA DOPO AVER MANGIATO? RIVALUTALA!
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10