



*Tecnico di Alimentazione Naturale e Benessere Intestinale*

### DIARIO ALIMENTARE 7 GIORNI

Giorno 1	Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena	Commenti (digestione + livelli di stress)
Giorno 2	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Commenti (digestione + livelli di stress)
Giorno 3	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Commenti (digestione + livelli di stress)
Giorno 4	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Commenti (digestione + livelli di stress)

Giorno 5	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Commenti (digestione + livelli di stress)
Giorno 6	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Commenti (digestione + livelli di stress)
Giorno 7	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena	Commenti (digestione + livelli di stress)

**Altri commenti:**

*Vuoi altri consigli o idee? Visita il mio sito web [www.robetacolletti.com](http://www.robetacolletti.com) o le mie reti sociali ☺*

*Youtube: Roberta Colletti*

*Facebook: Roberta Colletti – Naturopatia*

*Instagram: robertacollettinaturopatia*