

Giorno 

Data \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Colazione

Pranzo

Cena

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spuntino

Merenda

 Acqua \_\_\_\_\_

 Sonno \_\_\_\_\_

 KCal \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


A che ora hai mangiato? C=colazione, M=merenda, S=spuntino, P=Pranzo, C=cena

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24+

 **Attività Motorie**

Tempi/Giri/Ripetizioni

- Camminata veloce \_\_\_\_\_
- Corsa \_\_\_\_\_
- Pesì/Aerobica/Zumba \_\_\_\_\_
- Yoga/Pilates \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 **Farmaci e Integratori**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 **Cattive abitudini**

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 **Note del giorno**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**UMORE**

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

**Mira alla luna, anche se la manchi atterrerai tra le stelle. (prov. orientale)**

Giorno 

Data \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Colazione

Pranzo

Cena

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Spuntino

Merenda

 Acqua \_\_\_\_\_

 Sonno \_\_\_\_\_

 KCal \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


A che ora hai mangiato? C=colazione, M=merenda, S=spuntino, P=Pranzo, C=cena

5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24+

 **Attività Motorie**

Tempi/Giri/Ripetizioni

- Camminata veloce \_\_\_\_\_
- Corsa \_\_\_\_\_
- Pesì/Aerobica/Zumba \_\_\_\_\_
- Yoga/Pilates \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

 **Farmaci e Integratori**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

 **Cattive abitudini**

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 **Note del giorno**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**UMORE**

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_

**Fai quello che ti dice il cuore: canta, balla, ridi e vivi intensamente ogni giorno della tua vita.**

