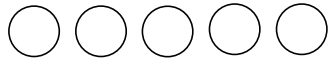


LA MIA GIORNATA

UMORE



ENERGIA



CLIMA



SVEGLIA ALLE _____

TOT. ORE SONNO _____

DATA _____

L M M G V S D

FRASE DEL GIORNO

FRASE DEL GIORNO

OBIETTIVI DEL GIORNO

1 _____

2

3

ESERCIZIO FISICO

ATTIVITÀ

TEMPO

ESERCIZIO FISICO	
ATTIVITÀ	TEMPO

DA RICORDARE

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

MEDICINE / INTEGRATORI

SPESE FISSE

SPESE FISSE	

SPESE FISSE

SPESE FISSE

SPESE EXTRA

SPESE EXTRA

ENTRATE

ENTRÉE	

DATA CICLO

NOTE

