

DIARIO DELLE BUONE ABITUDINI



1

CORSA\CAMMINATA: _____
WORKOUT: _____
MANGIATO SANDO: **SI** **NO**
CARNE ROSSA
PESCHE:
FUMATO: **SI** **NO**
BEVUTO ALCOL: **SI** **NO**

😊 😐 😞

2

CORSA\CAMMINATA: _____
WORKOUT: _____
MANGIATO SANDO: **SI** **NO**
CARNE ROSSA
PESCHE:
FUMATO: **SI** **NO**
BEVUTO ALCOL: **SI** **NO**

😊 😐 😞

3

CORSA\CAMMINATA: _____
WORKOUT: _____
MANGIATO SANDO: **SI** **NO**
CARNE ROSSA
PESCHE:
FUMATO: **SI** **NO**
BEVUTO ALCOL: **SI** **NO**

😊 😐 😞

4

CORSA\CAMMINATA: _____
WORKOUT: _____
MANGIATO SANDO: **SI** **NO**
CARNE ROSSA
PESCHE:
FUMATO: **SI** **NO**
BEVUTO ALCOL: **SI** **NO**

😊 😐 😞



1,5 LT AL GIORNO

5

CORSA\CAMMINATA: _____
WORKOUT: _____
MANGIATO SANDO: **SI** **NO**
CARNE ROSSA
PESCHE:
FUMATO: **SI** **NO**
BEVUTO ALCOL: **SI** **NO**

😊 😐 😞

6

CORSA\CAMMINATA: _____
WORKOUT: _____
MANGIATO SANDO: **SI** **NO**
CARNE ROSSA
PESCHE:
FUMATO: **SI** **NO**
BEVUTO ALCOL: **SI** **NO**

😊 😐 😞

7

CORSA\CAMMINATA: _____
WORKOUT: _____
MANGIATO SANDO: **SI** **NO**
CARNE ROSSA
PESCHE:
FUMATO: **SI** **NO**
BEVUTO ALCOL: **SI** **NO**

😊 😐 😞

SETTIMANA DA:

- ALMENO 30 MIN DI CORSA O CAMMINATA
- ALMENO 30 MINUTI DI WORKOUT
- ALMENO 3 VOLTE ALLA SETTIMANA PESCE
- AL MASSIMO 2 VOLTE CARNI ROSSE
- ALMENO 1,5 LITRI DI ACQUA AL GIORNO
- PESO GIORNO 1:**
- PESO GIORNO 7:**