

GIORNO 14: Compito

IL MIO PIANO ALIMENTARE:

GIORNO 1

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 2

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 3

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 4

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 5

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 6

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 7

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 8

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 9

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 10

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 11

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 12

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 13

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 14

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

GIORNO 15

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

SPUNTINO

CENA

ROUTINE DEL SONNO

ATTIVITÀ FISICA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA