



- GENNAIO    FEBBRAIO    MARZO    APRILE    MAGGIO    GIUGNO  
 LUGLIO    AGOSTO    SETTEMBRE    OTTOBRE    NOVEMBRE    DICEMBRE

**GIORNO**  
 .....

## MENÙ DIETA

COLAZIONE	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
SPUNTINO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
PRANZO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
SPUNTINO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
CENA	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		
SPUNTINO	GRAMMI	Q.TÀ/KCAL
.....		
.....		
.....		

## ATTIVITÀ

<input type="checkbox"/> PASSEGGIATA	N. PASSI	MINUTI
<input type="checkbox"/> CAMMINATA VELOCE	N. PASSI	MINUTI
<input type="checkbox"/> BICICLETTA	CHILOMETRI	MINUTI
<input type="checkbox"/> WORKOUT		MINUTI
<input type="checkbox"/> PESISTICA		MINUTI
<input type="checkbox"/> NUOTO	VASCHE	MINUTI
<input type="checkbox"/> .....		MINUTI
<b>ATTIVITÀ FISICA</b>		<b>TOTALE MINUTI</b>
<b>ACQUA BEVUTA</b>		<b>TOTALE LITRI</b>
<b>ORE DI SONNO</b>		<b>TOTALE ORE</b>
<b>PESO KG</b>		
<b>VARIAZIONE SETTIMANALE</b>		
.....		