



- 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>	.....

