

Appuntamento quotidiano col mio Benessere

Quanto ti muovi?
Come mangi?
Quanto dormi?

GIORNO	MOVIMENTO (in minuti)	FRUTTA e VERDURA (porzioni)	SONNO (in ore)
Lunedì			
Martedì			
Mercoledì			
Giovedì			
Venerdì			
Sabato			
Domenica			

Dopo aver fatto movimento (sport, gioco all'aria aperta...)
come ti senti?

Come sta il tuo corpo?

Che emozioni provi?

