

5/8  
20

LUNEDI

UMORE: STANCO, STRESSATO

6AM SVEGLIA (BEVO? QUANTO?)

---

8AM CAFFE? TE? ACQUA? COLAZIONE? LAVORO/STUDIO

---

10AM ATTIVITA' FISICA? COSA/QUANTO? CACCA

---

12PM PRANZO? COSA? INTEGRATORI? MEDICINALI?

---

2PM LAVORO, 30' CAMMINATA NEL PARCO

---

3PM SPUNTINO? COSA?

---

4PM

---

5PM FINISCO DI LAVORARE, PALESTRA? 60'? 90'?

---

6PM GUARDO LA TV/ASCOLTO MUSICA/MEDITAZIONE?

---

7PM

---

8PM CENA? COSA?

---

9PM VADO A LETTO? TV?

---

TOTALE ACQUA + NOTE

3 LITRI D'ACQUA IN TOTALE, HO AVUTO UNA

---

DISCUSSIONE COL CAPO/MARITO/MOGLIE.

---

MI SENTO FIACCO, SENZA ENERGIE. OPPURE MI SENTO

---

ENERGETICO, FELICE, RILASSATO

---