LA MIA GIORNATA

Data: _____ / _____ / 2026

☐ **Obiettivo principale:** _____

I 3 COMPITI PIÙ IMPORTANTI

☐ 1. _____

☐ 2. _____

☐ 3. _____

ALTRE COSE DA FARE

☐ _____

☐ _____

☐ _____

PROGRAMMA ORARIO

08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	*Bilancio del giorno...*

NOTE E IDEE

IDRATAZIONE (1 BICCHIERE = 250 ML)

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

UMORE DEL GIORNO

☐ 😊 Ottimo ☐ 😐 Normale ☐ 😕 No

"Ogni piccolo passo ti avvicina alla meta!"