

IL TUO DIARIO PER IL DIMAGRIMENTO

foodspring®

1. DATA

2. PASTI

	Pasto	Calorie (in kcal)
Colazione		
Snack		
Pranzo		
Snack		
Cena		
	TOTALE	

3. FITNESS

SPORT / ALLENAMENTO /
MOVIMENTO



< 30 MIN



30 MIN



> 30 MIN

COSA HA FUNZIONATO
BENE?

COSA NON
HA FUNZIONATO?

COSA PUOI MIGLIORARE?

4. ACQUA

BEVUTA (IN LITRI)



foodspring®

1. DATA

2. PASTI

	Pasto	Calorie (in kcal)
Colazione		
Snack		
Pranzo		
Snack		
Cena		
	TOTALE	

3. FITNESS

SPORT / ALLENAMENTO /
MOVIMENTO



< 30 MIN



30 MIN



> 30 MIN

COSA HA FUNZIONATO
BENE?

COSA NON
HA FUNZIONATO?

COSA PUOI MIGLIORARE?

4. ACQUA

BEVUTA (IN LITRI)

