LA MIA SETTIMANA MIGLIORE DI SEMPRE PER LA SFIDA DI 7 GIORNI

	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4
Lun																								
Mar																								
Mer																								
Gio																								
Ven																								
Sab																								
Dom																								

	Figli e moglie		ALLENAMENTO		LAVORO		Studio e Leggo		Sonno e recupero
	Famiglia origine	AE	80 ‘ HIIT - alta intensità				Lavoro Profondo		
CO	Colazione						Ascolto audio o video		
PR	Pranzo						Natura		
CE	Cena		CUCINA				Aria aperta		
	Diario, meditazione, spirito	V	Cucina vaschette	Fb	Social e intrattenimento	S	Spesa e compere		
		In	integratori check n order	GS	Gioco e svago		Trasferimenti		