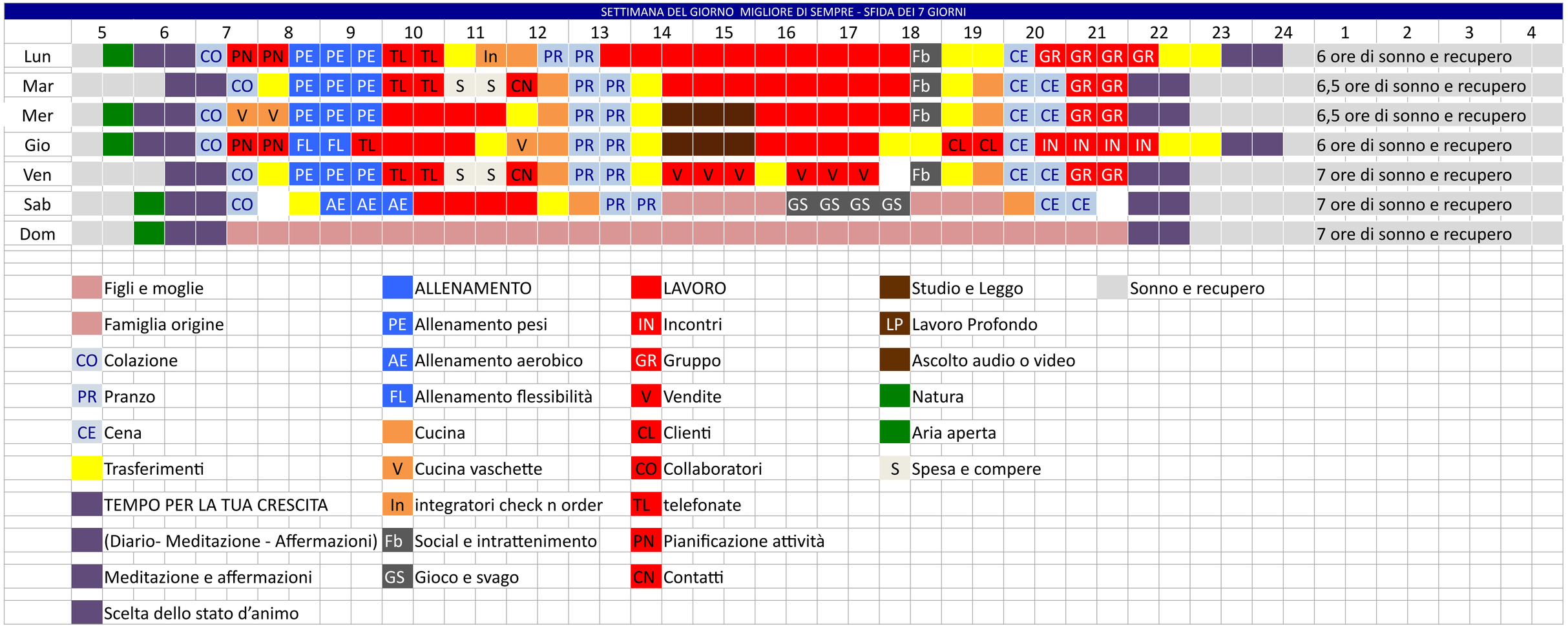
SETTIMANA DEL GIORNO MIGLIORE DI SEMPRE - SFIDA DEI 7 GIORNI
5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4
Lun CO PN PN PE PE PE TL TL In PR PR Fb CE GR GR GR GR 6 ore di sonno e recupero
Mar CO PE PE PE TL TL S S CN PR PR Fb CE CE GR GR 6,5 ore di sonno e recupero
Mer CO V V PE PE PE PR PR Fb CE CE GR GR 6,5 ore di sonno e recupero
Gio CO PN PN FL FL TL V PR PR CL CL CE IN IN IN IN 6 ore di sonno e recupero
Ven CO PE PE PE TL TL S S CN PR PR V V V V V V Fb CE CE GR GR 7 ore di sonno e recupero
Sab CO AE AE AE PR PR GS GS GS GS CE CE 7 ore di sonno e recupero
Dom 7 ore di sonno e recupero
Figli e moglie
Famiglia origine
CO Colazione
PR Pranzo
CE Cena
Trasferimenti
TEMPO PER LA TUA CRESCITA
(Diario- Meditazione - Affermazioni)
Meditazione e affermazioni
Scelta dello stato d’animo
ALLENAMENTO
PE Allenamento pesi
AE Allenamento aerobico
FL Allenamento flessibilità
Cucina
V Cucina vaschette
In integratori check n order
Fb Social e intrattenimento
GS Gioco e svago
LAVORO
IN Incontri
GR Gruppo
V Vendite
CL Clienti
CO Collaboratori
TL telefonate
PN Pianificazione attività
CN Contatti
Studio e Leggo
LP Lavoro Profondo
Ascolto audio o video
Natura
Aria aperta
S Spesa e compere
Sonno e recupero