



È uno splendido giorno

DATA: _____

L M M G V S D

PRIORITÀ



Da fare in massimo 15 minuti

(se non finisci continua domani)

⇒

⇒

⇒

⇒

CHIAMATE

MAIL

◆	◆
◆	◆
◆	◆
◆	◆
◆	◆

Servono solo 5 minuti

⇒

⇒

⇒

⇒

Allenamento/esercizio fisico

Acqua



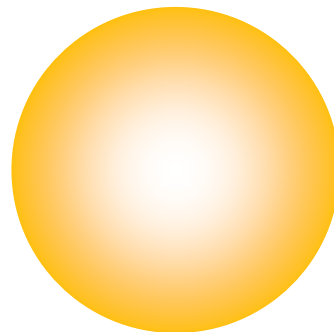
Menu

Colazione

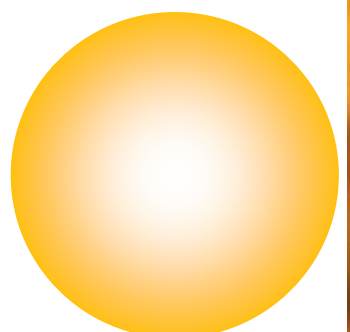
Pranzo

Cena

Medicine/rimedi



AM



PM