















1 2 3 SETTIMANA








TV e videogiochi, meno di 2 ore?

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
2-3 ore							
0-2 ore							

SCRIVI ATTIVITA' ALTERNATIVE CHE TI PIACEREBBE FARE INVECE DI GUARDARE LA TV

1 2 3 SETTIMANA

IL GIUSTO PRANZO CHE MI DA' ENERGIA!!!

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
SCRIVI I NUTRIENTI DEL TUO PASTO							
COLORA LA STELLA SE HAI MANGIATO CIBI DEL GRUPPO DEI CARBOIDRATI, DELLE PROTEINE E DI VITAMINE							

SCRIVI IL TUO PRANZO PREFERITO
