



Dott. Eugeniu Jugaru

Biologo Nutrizionista e Personal Trainer

Il tuo diario Balance

Nutrizione Allenamento Motivazione

	COLAZIONE	SNACK	PRANZO	SNACK	CENA	SNACK
LUN						
	ALLEN. 1* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●		ALLEN. 2* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●			
	benessere emotivo: <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😟 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😄			grado di motivazione: - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> +		
MAR						
	ALLEN. 1* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●		ALLEN. 2* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●			
	benessere emotivo: <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😟 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😄			grado di motivazione: - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> +		
MER						
	ALLEN. 1* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●		ALLEN. 2* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●			
	benessere emotivo: <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😟 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😄			grado di motivazione: - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> +		
GIO						
	ALLEN. 1* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●		ALLEN. 2* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●			
	benessere emotivo: <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😟 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😄			grado di motivazione: - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> +		
VEN						
	ALLEN. 1* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●		ALLEN. 2* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●			
	benessere emotivo: <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😟 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😄			grado di motivazione: - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> +		
SAB						
	ALLEN. 1* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●		ALLEN. 2* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●			
	benessere emotivo: <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😟 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😄			grado di motivazione: - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> +		
DOM						
	ALLEN. 1* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●		ALLEN. 2* <input type="checkbox"/> tempo: _____ difficoltà: ● ● ●			
	benessere emotivo: <input type="checkbox"/> 😞 <input type="checkbox"/> 😟 <input type="checkbox"/> 😐 <input type="checkbox"/> 😊 <input type="checkbox"/> 😄			grado di motivazione: - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> +		

*ALLENAMENTI: 1 2 3 4 5 6