

CICLO 1 : ALLENARE LO STRESS

SVEGLIA	PESO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITA' FISICA	ACQUA
ora:__:__:__	_____	ora:__:__:__ Cereali Frutta	ora:__:__:__ Frutta	ora:__:__:__ Cereali Proteine Frutta Verdura	ora:__:__:__ Frutta	ora:__:__:__ Cereali Verdura Proteine	_____ _____	_____ _____
ora:__:__:__	_____	ora:__:__:__ Cereali Frutta	ora:__:__:__ Frutta	ora:__:__:__ Cereali Proteine Frutta Verdura	ora:__:__:__ Frutta	ora:__:__:__ Cereali Verdura Proteine	_____ _____	_____ _____

CICLO 2 : SCIOGLIERE IL GRASSO

SVEGLIA	PESO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITA' FISICA	ACQUA
ora:__:__:__ MERCOLEDI'	_____	ora:__:__:__ Proteine Verdura	ora:__:__:__ Proteine	ora:__:__:__ Proteine Verdura	ora:__:__:__ Proteine	ora:__:__:__ Proteine Verdura	_____ _____	_____ _____
ora:__:__:__ GIOVEDI'	_____	ora:__:__:__ Proteine Verdura	ora:__:__:__ Proteine	ora:__:__:__ Proteine Verdura	ora:__:__:__ Proteine	ora:__:__:__ Proteine Verdura	_____ _____	_____ _____

CICLO 3 : LIBERARE IL METABOLISMO

SVEGLIA	PESO	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ATTIVITA' FISICA	ACQUA
ora: ___ : ___ VENERDI'	_____	ora: ___ : ___ Frutta Grassi sani Proteine Cereali Verdura	ora: ___ : ___ Verdura Grassi sani Proteine	ora: ___ : ___ Grassi sani Proteine Verdura Frutta	ora: ___ : ___ Verdura Grassi sani Proteine	ora: ___ : ___ Grassi sani Proteine Verdura Cereali (facoltativi)	_____	_____
ora: ___ : ___ SABATO	_____	ora: ___ : ___ Frutta Grassi sani Proteine Cereali Verdura	ora: ___ : ___ Verdura Grassi sani Proteine	ora: ___ : ___ Grassi sani Proteine Verdura Frutta	ora: ___ : ___ Verdura Proteine Grassi sani	ora: ___ : ___ Verdura Grassi sani Proteine Cereali (facoltativi)	_____	_____
ora: ___ : ___ DOMENICA	_____	ora: ___ : ___ Frutta Grassi sani Proteine Cereali Verdura	ora: ___ : ___ Verdura Grassi sani Proteine	ora: ___ : ___ Grassi sani Proteine Verdura Frutta	ora: ___ : ___ Verdura Grassi sani Proteine	ora: ___ : ___ Grassi sani Proteine Verdura Cereali (facoltativi)	_____	_____