

Esempio pratico

Programma settimanale: dal 7 gennaio 2019 al 13 gennaio 2019

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
06.00	Esercizio di rilassamento				Esercizio di rilassamento		
07.00				Andare al lavoro a piedi			
08.00							
09.00	Pausa con spuntino 😊			Meeting in piedi		Colazione con gli amici	Fare una bella dormita 😊
10.00		Pausa caffè in team					Brunch
11.00			😊				
12.00	Pausa pranzo 😊	Nuotare	Pausa pranzo	Pausa pranzo	Pausa pranzo 😊		
13.00	Passeggiata				Passeggiata		Gita al sole
14.00				😊			
15.00				Pausa caffè in team			
16.00							
17.00							😊
18.00				😊	Tempo per me	Serata in famiglia	
19.00	Jogging	Zumba	Cena con il/la partner		Due chiacchiere davanti a una fonduta		Tempo per me