

Retrospectiva Săptămânii (SOMN, ALIMENTAȚIE, MIȘCARE)

Data:	Luni	KG	Mic dejun/ora:	Somn:
			Prânz/ora:	Energie:
			Cina/ora:	Apă:
			Snack-uri/ora:	Mișcare/ Pasi:
Data:	Marți	KG	Mic dejun/ora:	Somn:
			Prânz/ora:	Energie:
			Cina/ora:	Apă:
			Snack-uri/ora:	Mișcare/ Pasi:
Data:	Miercuri	KG	Mic dejun/ora:	Somn:
			Prânz/ora:	Energie:
			Cina/ora:	Apă:
			Snack-uri/ora:	Mișcare/ Pasi:
Data:	Joi	KG	Mic dejun/ora:	Somn:
			Prânz/ora:	Energie:
			Cina/ora:	Apă:
			Snack-uri/ora:	Mișcare/ Pasi:

Data:
Vineri

KG

Mic dejun/ora:

Somn:

Prânz/ora:

Energie:

Cina/ora:

Apă:

Snack-uri/ora:

Mișcare/ Pasi:

Data:
Sâmbătă

KG

Mic dejun/ora:

Somn:

Prânz/ora:

Energie:

Cina/ora:

Apă:

Snack-uri/ora:

Mișcare/ Pasi:

Data:
Duminică

KG

Mic dejun/ora:

Somn:

Prânz/ora:

Energie:

Cina/ora:

Apă:

Snack-uri/ora:

Mișcare/ Pasi: