

Stampare, se vi è possibile, o realizzare un modulo su fogli di dimensione A4 (uguale o simile a quello che vi invio) che chiamerete **“Diario alimentare” ogni giorno della settimana. Da Lunedì a Domenica dovrete scrivere cosa avete mangiato in modo dettagliato e la quantità approssimativa. In fondo scrivete anche cosa avete fatto durante la giornata.**

Es. Pranzo: Riso integrale 60 gr. condito con pomodoro; hamburger di manzo. circa 100 gr con insalata di pomodori 200gr.

Martedì: partita di calcetto di 1 ora.

Dedicate 1 ora di gioco all'aria aperta tutti i giorni: calcio, basket, saltare la corda.

Se potete trovatevi tra compagni per giocare al parco, altrimenti andate a fare attività anche da soli: almeno 30 minuti di camminata veloce tutti i giorni.