

OSSERVATI



Prima di dare inizio al tuo cambiamento, dopo 30 giorni e dopo 120 (e ogni volta che vorrai), leggi e rispondi a queste domande, per monitorare cosa migliora in te e nel tuo stile di vita!

Riporta in ogni casella il numero corrispondente all'emoji che ti rappresenta maggiormente

1 **2** **3** **4** **5**



	Giorno 1	Giorno 30	Giorno 120
<i>Com'è il mio aspetto? Riposato?</i>			
<i>Mi sento pieno di energie?</i>			
<i>Riesco ad addormentarmi con facilità?</i>			
<i>La mattina al risveglio mi sento riposato?</i>			
<i>Mi concentro con facilità?</i>			
<i>Com'è il mio umore in generale?</i>			
<i>Com'è il mio livello di autostima?</i>			
<i>Evito con facilità dolci e alcolici?</i>			
<i>Quanto è regolare il mio intestino?</i>			