







Apporto energetico totale giornata \_\_\_\_\_ Kcal

Attività svolte	tempo
Sedentarie (tv, videogames, computer, lettura, chiacchierare, gioco a carte)	
studio	
attività motoria leggera (camminare, salire le scale, pulire casa, etc.)	
attività sportiva organizzata	

a che ora vado a letto la sera	h: _____
mi addormento subito	si/no _____