

Panoramica **Piani** e **Attivita'**

Utente: Diaconu Marian
Coach: Admin Admin
Data: 04/10/17

1. Piano **Benessere e Relax**

Per il Periodo: dal **03/10/17** al **10/10/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

1. **Dieta del Riso**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **3/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Dieta a base di riso.**

2. **Camminata Veloce**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **2/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Fare 5 KM di camminata veloce a settimana.**

2. Piano **Ciao e Grazie**

Per il Periodo: dal **03/10/17** al **05/10/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

1. **Calcio**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **1/mese**
- Ulteriori Dettagli: **desc**

2. **Bere 2.5 Litri d'acqua**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **1/mese**
- Ulteriori Dettagli: **acqua**

3. **Dieta del Riso**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **3/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Dieta a base di riso.**

4. **Sauna**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **2/mese**
- Ulteriori Dettagli: **andare n sauna**