

Panoramica Piani e Attività

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: **GIORNALIERA**
- Frequenza: **3/giorno**
- Ulteriori Dettagli: **Dieta a base di riso.**

2. Camminata Veloce

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **SETTIMANALE**
- Frequenza: **2/settimana**
- 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: **SETTIMANALE**
- Frequenza: **1/settimana**
- Ulteriori Dettagli: **desc**

2. Bere 2.5 Litri d'acqua

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **GIORNALIERA**
- Frequenza: **1/giorno**
- Ulteriori Dettagli: **acqua**

3. Dieta del Riso

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

4. Sauna

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

3. Piano **La cucaracia**

Per il Periodo: dal **04/10/17** al **15/10/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

1. **Dieta del Riso**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **GIORNALIERA**
- Frequenza: **3/giorno**
- Programmazione:
 - Domenica Ora 07:00**
 - Domenica Ora 12:00**
 - Domenica Ora 18:00**
- Ulteriori Dettagli: **Dieta a base di riso.**

2. **Corsa**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **SETTIMANALE**
- Frequenza: **1/settimana**
- Programmazione:
 - Giorno 1 Ora 12:30**
- Ulteriori Dettagli: **Fare 4 KM di corsa a settimana.**

3. **Camminata Veloce**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **SETTIMANALE**
- Frequenza: **2/settimana**
- Programmazione:
 - Giorno 2**
 - Giorno 4**
- Ulteriori Dettagli: **Fare 5 KM di camminata veloce a settimana.**

4. **Sauna**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **2/mese**
- Programmazione:
 - Giorno 09/10/17**
 - Giorno 12/10/17**
- Ulteriori Dettagli: **andare n sauna**