

Panoramica Piani e Attivita'

Utente: Betti Dario
Coach: Admin Admin
Data: 28/09/17

1. Piano Benessere e Relax

Per il Periodo: dal **20/09/17** al **10/10/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

1. Corsa

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **1/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Fare 4 KM di corsa a settimana.**

2. Dieta del Riso

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