

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

Utente: Diaconu Marian  
Coach: Admin Admin  
Data: 16/09/17

## 1. Piano **Benessere e Relax**

Per il Periodo: dal **23/08/17** al **23/09/17**

Con le seguenti **ATTIVITA'**:

### 1. **Corsa**

- Categoria: **ATTIVITA' FISICA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **2/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Correre almeno 2 KM con andamento leggero.**

### 2. **Dieta del Riso**

- Categoria: **MEDICINA**
- Tipologia: **MENSILE**
- Frequenza: **3/mese**
- Ulteriori Dettagli: **Dieta a base di riso ma anche con molte proteine.**