Attività Giorno 18 /06 / 2015

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Attività** | **Selezionare** | **Inizio** | **Fine** | **Note** |
| **Cucinare** | **X** | **12.30** | **13.30** | **Ho cucinato le melanzane in padella; ho trifolato 4 cipolle rosse per l’intingolo di domani; ho sostituito la carne con la mozzarella (prossima a scadere)** |
| **Mangiare in soggiorno** | **X** | **13,30** | **13,45** | **Pasto veloce** |
| **Rilassarsi in soggiorno** | **X** | **13.45** | **14,05** | **Sì, mentre assaggio un po’ di ciliegie; vado in terrazzo, poi in bagno, cambio scarpe e vestito; vado nella stanza da letto per rendere più comoda la poltrona** |
| **Mangiare in poltrona camera letto** |  |  |  |  |
| **Lavorare al PC in soggiorno** | **X** | **12,00** | **12,30** |  |
| **Dormire nel letto** | **X** | **18,00** | **24,00** | **Dormo come un ghiro. Salto la cena e anche 3 farmaci** |
| **Riposare in poltrona camera letto** | **X** | **14,15** | **17,30** | **Lettura del giornale, un po’ di TV…mi sento stanca. Ricevo una lunga telefonata… la stanchezza permane….** |
| **Bagno** | **X** | **14,05** | **14,07** |  |
| **Di nuovo al PC** | **X** | **24,00** | **0,25** | **Scarico la posta, completo il diario che invio a Gabri** |
| **Uscire** |  |  |  |  |