

| SCHEMA SETTIMANALE | | | | | | | |
|--------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|----------------|------------------|------------------|
| | LUNEDÌ | MARTEDÌ | MERCOLEDÌ | GIOVEDÌ | VENERDÌ | SABATO | DOMENICA |
| PRANZO | Pranzo ridotto | Pranzo invariato | Pranzo ridotto | Pranzo invariato | Pranzo ridotto | Pranzo invariato | Pranzo invariato |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| PRANZO INVARIATO | Pasta / Riso / Altri primi piatti 90-100g + Condimenti leggeri a scelta + Verdura libera + Frutto | | | | | | |
| PRANZO | Riso/Orzo/Farro/Cous Cous (No pasta) 70g + 300-400g verdura + Frutto Prova a escludere pomodori, passata di pomodoro, carote, patate. Puoi usare diverse verdure, tipo alcune per condire il piatto, altra di contono, cotta o magari cruda da sgranocchiare come i finocchi, sedano, cetrioli. | | | | | | |

Squat a pranzo! Prova a inserire un paio di serie di squat a cedimento (almeno 1 minuto continuativo) nella routine della pausa pranzo. Che siano mentre aspetti la cottura della pasta, che siano mentre sistemi casa ecc. Prova pregressivamente ad alzare sempre più l'asticella eseguendo più ripetizioni nel corso delle settimane!

Stai entrando nel vivo del percorso! Sono contento per come ti metti in gioco! Sono contento che metti insieme qualche mattoncino di volta in volta aumentando la tua costanza e il tuo impegno! Continua così e continua a mettere insieme i pezzi! Continua ad essere un esempio positivo all'interno della coppia e, nei limiti che ritieni corretti, prova a proporre qualche attività di coppia più attiva come può essere una passeggiata / gita in cui il cammino è più centrale (rispetto all'esperienza enogastronomica, alla pausa aperitivo ecc).

Uno dei mattoncini che sei stato bravo a mettere è senza dubbio l'accortezza nei pasti liberi, in particolare del weekend! Continua così, guardia alta !!