

Pianificazione giornaliera



1. Riporti le attività della sua routine quotidiana (cura di sé, pasti, spostamenti ecc.) in un tipico giorno della settimana.

2. Pianifichi delle pause. Descriva anche la durata e il tipo di pausa che desidera fare.

6.00-7.00	
7.00-8.00	
8.00-9.00	
9.00-10.00	
10.00-11.00	
11.00-12.00	
12.00-13.00	
13.00-14.00	
14.00-15.00	
15.00-16.00	
16.00-17.00	
17.00-18.00	
18.00-19.00	
19.00-20.00	
20.00-21.00	
21.00-22.00	
22.00-23.00	
23.00-24.00	