PROGETTO VITASALUTE - progettovitasalute.it

CALENDARIO DELLE MICRO-VITTORIE

30 Giorni di Piccole Rivoluzioni

DA APPENDERE
IN FRIGO

Appendilo in frigo. Ogni giorno, una vittoria. Alla fine del mese, sarai una persona diversa.

1 ☐ Bevi un bicchiere d'acqua appena sveglio	2 ☐ Aggiungi un colore verde al piatto	3 ☐ 5 minuti di respirazione profonda	4 ☐ Leggi un'etichetta prima di comprare	5 ☐ Sali le scale invece dell'ascensore	6 ☐ Prepara il pranzo per domani
7 ☐ Riposa: nessuna sfida, te lo meriti	8 ☐ Cammina 10 minuti dopo cena	9 ☐ Mangia senza guardare lo schermo	10 ☐ Scrivi 3 cose per cui sei grato	11 ☐ Sostituisci un dolce con frutta	12 ☐ Spegni il telefono 1 ora prima di dormire
13 ☐ Bevi una tisana invece del caffè	14 ☐ Fai una telefonata a chi ami	15 ☐ Giorno libero: respira e basta	16 ☐ Aggiungi una proteina a colazione	17 ☐ Stretching di 5 minuti al risveglio	18 ☐ Cucina una ricetta nuova e sana
19 ☐ Lascia il telefono fuori dalla camera	20 ☐ Sorridi a uno specchio per 10 secondi	21 ☐ Bevi 2 litri d'acqua oggi	22 ☐ Mangia più lentamente, senza fretta	23 ☐ Scrivi un pensiero che ti pesa	24 ☐ Fai 15 minuti di movimento all'aperto
25 ☐ Giorno libero: hai fatto tanto	26 ☐ Prova un cibo che non hai mai assaggiato	27 ☐ Disconnessione social per 2 ore	28 ☐ Pianifica la spesa della settimana	29 ☐ Fai un respiro profondo prima di reagire	30 ☐ Festeggia: hai completato il mese!

LA MIA VITTORIA PIU GRANDE DEL MESE: _____

progettovitasalute.it - Mauro Raffi - 2026 - Uso personale consentito