



# PLANNER DELLA SALUTE

UMORE



SVEGLIA ALLE \_\_\_\_\_

A DORMIRE ALLE \_\_\_\_\_

DATA

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ENERGIA



COM'È STATA LA NOTTE?



VALORI DI PRESSIONE

MINIMA \_\_\_\_\_

MASSIMA \_\_\_\_\_

COLAZIONE

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

PRANZO

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

CENA

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SPUNTINI

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ACQUA (BICCHIERI)



FRUTTA / VERDURA (PORZIONI)



ESERCIZIO FISICO

NUMERO DI PASSI FATTI: \_\_\_\_\_

ATTIVITÀ: \_\_\_\_\_ TEMPO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## MENOPAUSA DIARY

*Hai provato qualcuno di questi disturbi?  
Determina l'intensità e qualche nota personale*

VAMPATE	○ ○ ○ ○ ○	_____
IRRITABILITÀ	○ ○ ○ ○ ○	_____
INSONNIA	○ ○ ○ ○ ○	_____
SUDORAZIONI	○ ○ ○ ○ ○	_____
STANCHEZZA	○ ○ ○ ○ ○	_____

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

HAI PRESO FEMAL?

1 CAPSULA AL GIORNO  
È EFFICACE SUI 5  
DISTURBI PIÙ  
FASTIDIOSI DELLA  
MENOPAUSA.

Femal è un estratto  
citoplasmatico di  
polline purificato  
indicato per disturbi  
tipici della  
menopausa sin dal  
loro esordio.

# Femal<sup>®</sup>

100% di origine vegetale

WWW.FEMAL.EU