

DIARIO DEI PROGRESSI - 90 GIORNI

Punto di partenza, verifica intermedia e risultato finale in un unico percorso.

Periodo: dal ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____

I MIEI 3 OBIETTIVI

1. _____
2. _____
3. _____

INDICATORI

Indicatore	Giorno 1	Giorno 45	Giorno 90
Girovita			
Peso (facoltativo)			
Prova funzionale scelta			
Esercizio di riferimento 1			
Esercizio di riferimento 2			
Sedute completate (%)			
Recupero (0-10)			
Energia / vitalità (0-10)			
Qualità del sonno (0-10)			

VERIFICA INTERMEDIA - GIORNO 45

Cosa sta migliorando?

Cosa ostacola la continuità?

Devo cambiare qualcosa? Se sì, una sola modifica:

VERIFICA FINALE - GIORNO 90

Quali obiettivi ho raggiunto?

Cosa ha funzionato meglio?

Cosa mantengo nel prossimo blocco?

Una nuova priorità per i successivi 90 giorni:

Principio guida: se il percorso funziona, mantieni ciò che funziona. Se serve correggere, cambia una sola variabile alla volta.