



GENNAIO 2026



Focus del mese: _____

Sett.	Lun	Mar	Mer	Gio	Ven	Sab	Dom
W01				1	2	3	4
W02	5	6	7	8	9	10	11
W03	12	13	14	15	16	17	18
W04	19	20	21	22	23	24	25
W05	26	27	28	29	30	31	

● Obiettivi

1.

2.

3.

● Abitudini

	S1	S2	S3	S4	S5
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

● Traguardi

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Note