

---

## Fasce orarie

---

Da oggi decido di mangiare esclusivamente entro queste ore:

	dalle ore:	alle ore:
<b>Colazione</b>	_____	_____
<b>Spuntino<sup>1</sup></b>	_____	_____
<b>Pranzo</b>	_____	_____
<b>Merenda<sup>2</sup></b>	_____	_____
<b>Cena</b>	_____	_____

non consumerò cibi e bevande fuori di questi orari.

Data: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

---

1 Se necessario

2 Se necessaria