© 2026 Il giro vita in 80 giorni

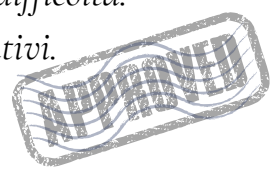
Accordo di impegno condiviso

Io, _____,
dichiaro il mio impegno a intraprendere il percorso de "Il giro vita in 80 giorni" dedicato al miglioramento del mio benessere fisico, mentale ed emotivo.
Con questo accordo, scelgo consapevolmente di prendermi cura di me stesso e di agire in modo coerente con la persona che voglio diventare.

Obiettivo principale: mi impegno a perseguire un obiettivo di dimagrimento sano e sostenibile, migliorando la mia composizione corporea e il mio stato di salute generale, unitamente allo svolgimento regolare di attività fisica.

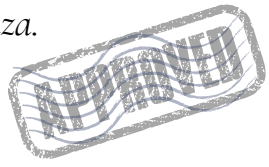
Durante questi 80 giorni, mi impegno a:
• Muovermi ogni giorno dedicando almeno ____minuti settimanali ad attività fisica;
• Mangiare in modo consapevole e bilanciato, proporzionato alle mie esigenze di dimagrimento, facendo riferimento al piatto del mangiar sano, alternando gli alimenti, privilegiando quelli nutrienti e riducendo i processati;
• Applicare la Regola 80/20 dedicando l'80% dei pasti ad alimenti sani e il restante 20% a qualche "peccato di gola", senza eccedere con le calorie e il junk food.
Stesso discorso vale per i piani riguardanti l'attività fisica e il benessere in generale;
• Idratarmi correttamente bevendo almeno ____ litri di acqua al giorno;
• Dormire in modo rigenerante puntando a ____ ore di sonno di qualità per notte;
• Dire di no a ciò che ostacola il mio benessere (abitudini nocive, pensieri sabotanti, distrazioni inutili);
• Monitorare i miei progressi settimanalmente, con brevi riflessioni e misurazioni.

Condivido questo impegno con _____, che accetta di accompagnarmi, motivarmi e ricordarmi il valore di ciò che sto facendo.
Ci confronteremo regolarmente per celebrare i progressi e affrontare eventuali difficoltà.
Dal giorno __/__/____ al giorno __/__/____, per un totale di 80 giorni consecutivi.



Firma simbolica: _____ Data: _____

Con questa firma, dichiaro il mio impegno verso me stesso e verso chi mi sostiene. Questo accordo rappresenta la mia volontà di evolvere, con gentilezza, determinazione e coerenza.



Firma del partner di responsabilità: _____