© 2026 Il giro vita in 80 giorni

# Il giro vita in 80 giorni
# Checklist

*Vediamo se nella nostra valigia c'è tutto*

## 1 Sport e benessere

- [ ] Scarpe sportive
- [ ] Attrezzatura sportiva
- [ ] Vestiti comodi e traspiranti
- [ ] Fit tracker
- [ ] Materiale hobbies
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

## 2 Alimentazione

- [ ] Menu settimanale
- [ ] Lista della spesa
- [ ] Bilancia pesa alimenti
- [ ] Piatto del mangiar sano
- [ ] Contenitori diverse misure
- [ ] Borraccia acqua
- [ ] Ricette, preparazioni veloci
- [ ] Misure di uso casalingo
- [ ] _____
- [ ] _____

## 3 Skill e non solo

- [ ] Pagina motivazionale
- [ ] Accordo impegno condiviso
- [ ] Regola 80/20
- [ ] Cassetta pronto-dolcezza
- [ ] Cassetta pronto-sfizio
- [ ] Lista coppa dei campioni
- [ ] Ottimismo e determinazione
- [ ] Autodisciplina e fiducia
- [ ] _____
- [ ] _____

## 4 Strumenti monitoraggio

- [ ] Bilancia domestica
- [ ] Nastro da sarto
- [ ] Diario di bordo
- [ ] Schede Jekyll e Hyde
- [ ] Foglio countdown
- [ ] Questionari sulle riflessioni
- [ ] Schede misurazioni
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____