

REXISTRO	LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Almorzo					
Xantar					
Comida					
Merenda					
Cea					
Horas durmidas					

O primeiro traballo que tedes que realizar é un pequeno rexistro de cal é a vosa alimentación o longo do día e cantas horas aproximadas durmides pola noite.