

Horas		DÍA 1
6		
7		7h: Me levanto 7'30h: en casa en la cocina 1 taza (la 1/2 leche y la 1/4 café) leche-semidesnatada con café y 2 cucharadas de postre de azúcar moreno
8		8h: 2 rebanadas de pan de molde tostadas con aceite Otro café con leche igual al anterior
9		
10		
11		11h: 1 cortado con 1 sobre de azúcar
12		
13		
14	<b>Comida</b> Hora: 13'30 Qué	1 plato de ensalada (lechuga, tomate y cebolla) con aceite y vinagre 1 plato plano de espaguetis boloñesa con 2 cucharadas soperas de queso rallado Bebida: Agua Postre: 1 yogur natural con 2 cucharadas de postre de azúcar
	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En la cocina Sólo con la televisión
15		15'30
16		
17	<b>1/2 Tarde</b> Hora: Qué	17h. 1 manzana 1 cortado con 1 sobre de azúcar
18	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En la mesa de la oficina
19		19'30h
20		20-21h: ver televisión
21	<b>Cena</b> Hora: Qué	1 plato de sopa de caldo de pollo con fideos Tortilla francesa de 2 huevos con 1 rebanada de pan de molde Bebida: 1 cerveza Postre: 1 yogur
	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En casa con la familia (mujer y 2 hijos de 12 y 14 años) en la cocina viendo la televisión
22		Televisión y ordenador
23		Televisión y ordenador
24		
1		
2		
3		
4		
5		
	Nº pasos	2000

Horas	Opción 1	DÍA 1
6		6h: Me levanto. Pequeño tentempié. <b>6-7: EJERCICIO</b>
7		7'30h: en casa en la cocina 1 taza (la 1/2 leche y la 1/4 café) leche-semidesnatada con café y 2 cucharadas de postre de azúcar moreno
8		8h: 2 rebanadas de pan de molde tostadas con aceite Otro café con leche igual al anterior
9		
10		
11		11h: 1 cortado con 1 sobre de azúcar
12		
13		
14	<b>Comida</b> Hora: 13'30 Qué	1 plato de ensalada (lechuga, tomate y cebolla) con aceite y vinagre 1 plato plano de espaguetis boloñesa con 2 cucharadas soperas de queso rallado Bebida: Agua Postre: 1 yogur natural con 2 cucharadas de postre de azúcar
	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En la cocina Sólo con la televisión
15		15'30
16		
17	<b>1/2 Tarde</b> Hora: Qué	17h. 1 manzana 1 cortado con 1 sobre de azúcar
18	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En la mesa de la oficina
19		19'30h
20		20-21h: ver televisión
21	<b>Cena</b> Hora: Qué	1 plato de sopa de caldo de pollo con fideos Tortilla francesa de 2 huevos con 1 rebanada de pan de molde Bebida: 1 cerveza Postre: 1 yogur
	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En casa con la familia (mujer y 2 hijos de 12 y 14 años) en la cocina viendo la televisión
22		Televisión y ordenador
23		<b>DORMIR</b>
24		
1		
2		
3		
4		
5		
	Nº pasos	2000

Horas	Opción 2	DÍA 1
6		
7		7h: Me levanto 7'30h: en casa en la cocina 1 taza (la 1/2 leche y la 1/4 café) leche-semidesnatada con café y 2 cucharadas de postre de azúcar moreno
8		8h: 2 rebanadas de pan de molde tostadas con aceite Otro café con leche igual al anterior
9		
10		
11		11h: 1 cortado con 1 sobre de azúcar
12		
13		
14	<b>Comida</b> Hora: 13'30 Qué	1 plato de ensalada (lechuga, tomate y cebolla) con aceite y vinagre 1 plato plano de espaguetis boloñesa con 2 cucharadas soperas de queso rallado Bebida: Agua Postre: 1 yogur natural con 2 cucharadas de postre de azúcar
	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En la cocina Sólo con la televisión
15		15'30
16		
17	<b>1/2 Tarde</b> Hora: Qué	17h. 1 manzana 1 cortado con 1 sobre de azúcar
18	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En la mesa de la oficina
19		19'30h
20		<b>20-21h: EJERCICIO</b>
21	<b>Cena</b> Hora: Qué	1 plato de sopa de caldo de pollo con fideos Tortilla francesa de 2 huevos con 1 rebanada de pan de molde Bebida: 1 cerveza Postre: 1 yogur
	<b>Dónde</b> <b>Con quién</b> <b>Cómo era el entorno</b>	En casa con la familia (mujer y 2 hijos de 12 y 14 años) en la cocina viendo la televisión
22		Televisión y ordenador
23		Televisión y ordenador
24		
1		
2		
3		
4		
5		
	Nº pasos	2000