

BONUS • RIPRENDI 3 ORE AL GIORNO

Il piano anti-smartphone della settimana

Sette piccole mosse, una al giorno. A fine settimana hai già ripreso ore senza accorgertene.

LE 7 MOSSE (una al giorno)

- ☐ Togli i social dalla schermata principale
- ☐ Spegni le notifiche non umane
- ☐ Telefono fuori dalla camera la notte
- ☐ Una fascia del giorno senza telefono
- ☐ Schermo in scala di grigi
- ☐ App di lavoro solo da computer
- ☐ Un'attività reale al posto dello scroll serale

LA REGOLA

- ☐ Misura il tempo schermo a inizio e fine settimana
- ☐ Ogni ora ripresa va su qualcosa che conta per te