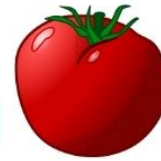


## LA CHECKLIST PER USARE LA TECNICA DEL POMODORO



- SCEGLI UN COMPITO
- PREPARA E TIENI VICINO A TE TUTTO QUELLO CHE TI SERVE
- DISATTIVA LE NOTIFICHE DEL CELLULARE
- IMPOSTA IL TIMER
- DEDICATI AL TUO COMPITO, SENZA INTERRUZIONI
- SE QUALCOSA TI DISTRAE, SEGNALO SU UN FOGLIO PER COMPLETARLO DOPO

PUOI USARE LA CHECKLIST QUI SOTTO PER TENERE  
TRACCIA DEGLI INTERVALLI

	LAVORO		PAUSA	
1	25'	<input type="text"/>	5'	<input type="text"/>
2	25'	<input type="text"/>	5'	<input type="text"/>
3	25'	<input type="text"/>	5'	<input type="text"/>
4	25'	<input type="text"/>	15'	<input type="text"/>