

Startdatum: _____

Vecka 1	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Vitamin							
Fyll på							
Träning							

Reflektion

Vecka 2	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Vitamin							
Fyll på							
Träning							

Reflektion

Vecka 3	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Vitamin							
Fyll på							
Träning							

Reflektion

Vecka 4	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Vitamin							
Fyll på							
Träning							

Reflektion

Min mat	Vitaminer	Förslag på påfyllning

Måltider: X = Följt plan
- = Ej följt plan

Vitamin X = Ätit vitamin
- = Ej ätit vitamin

Fyll på X = Fyllt på
- = Ej fyllt på

Träning: K = Konditionspass
S = Styrkepass
A = Aktivitet (lättare rörelse)
- = Ingen träning