

Målplanering – MBJ-projektet

Att nå Mitt Bästa Jag på 100 dagar

Startdatum Slutdatum

Kostmål:

.....
.....

Delmål – Kost	Datum

Kontrakt:

Belöning:

Träningsmål:

.....
.....

Delmål – Träning	Datum

Kontrakt:

Belöning:

Återhämtningsmål:

.....
.....

Delmål – Återhämtning	Datum

Kontrakt:

Belöning: