Schema – projekt självsnäll

Morgonrutin

	Rutin	mån	tis	ons	Tor	Fre	Lör	sön

Varje dag

Rutin	mån	tis	ons	tors	fre	lör	sön

Undvik

(kryssa de dagar du undviker detta)	må	tis	ons	tor	fre	lör	sön

Träning

Frekvens	Träningsform	Omfattning	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön

Övrigt

Aktivitet (dopamin - varje dag)							