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 t rörelse
- = Ingen träning

©Maria Helander, Kreativ Dialog