

Startdatum: \_\_\_\_\_

<b>Vecka 1</b>	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Snacks							
Alkohol							
Träning							
<b>Mindful</b>							

Kostmål

Träningsmål

Viktförändring

<b>Vecka 2</b>	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Snacks							
Alkohol							
Träning							
<b>Mindful</b>							

Kostmål

Träningsmål

Viktförändring

<b>Vecka 3</b>	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Snacks							
Alkohol							
Träning							
<b>Mindful</b>							

Kostmål

Träningsmål

Viktförändring

<b>Vecka 4</b>	M	T	O	T	F	L	S
Måltider							
Snacks							
Alkohol							
Träning							
<b>Mindful</b>							

Kostmål

Träningsmål

Viktförändring

Slutvikt

Slutsats

**Måltider:** X = Följt plan  
- = Ej följt plan  
**Snacks:** X = Ej ätit snacks  
- = Ätit snacks

**Alkohol:** X = Ej druckit alkohol  
- = Druckit alkohol

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