Mitt Bästa Jag

Mål

Beskriv hur du vill sköta din kost, träning och vila.
Fyll i vilken vecka du ska börja leva så.

KOST	Först Vecka 24	- Utesluta vetemjöl och gluten - Godis/kakor endast på helger	Undantag på bjudningar
	Därefter Vecka 28	- Tre mål per dag varje vardag. Inte hoppa över och inget extra.	
	Slutligen Vecka 38	- Tre mål per dag.	Efterrätt, mellanmål eller kvällsmål på träningsdagar.
TRÄNING	Först Vecka 26	- 10 000 steg fyra dagar i veckan.	
	Därefter		

Uppföljning

Sätt "1" om du har levt upp till dina mål för den dagen, eller "0" om du inte gjorde det.
Markera med överstrykningspenna de dagar målet omfattar en särskild aktivitet, t.ex. ett träningspass, en fastedag eller meditation.
I den orangea rutan kan du följa upp något mål som är viktigt för dig. T.ex. vikt på måndagsmorgonen efter veckan, humör under veckan, stressnivå eller hur snabbt du gick/sprang 10 km.

...med vikt

	1							74,3	2							74,1		
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T
Kost	1	1	1	0	0	1	1	5	1	1	1	1	0	0	0	4		
Träning	1	1	1	1	1	0	1	6	0	1	1	1	0	1	1	5		
Vila	1	1	1	1	0	1	1	6	0	1	1	1	1	1	1	6		
								17								15		

	6								7									
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T
Kost																		

...eller humör

	1							>:I	2							:)		
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T
Kost	1	1	1	0	0	1	1	5	1	1	1	1	0	0	0	4		
Träning	1	1	1	1	1	0	1	6	0	1	1	1	0	1	1	5		
Vila	1	1	1	1	0	1	1	6	0	1	1	1	1	1	1	6		
								17								15		

	6								7									