

	1								2								3								4								5							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	6								7								8								9								10							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	11								12								13								14								15							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	16								17								18								19								20							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	21								22								23								24								25							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	26							
	M	T	O	T	F	L	S	
Kost								
Träning								
Vila								

2014

Mitt Bästa Jag

www.mariahelander.se

-  = Aktivitet
- 1** = Målet uppnått
- 0** = Målet ej uppnått

	27								28								29								30								31							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	32								33								34								35								36							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	37								38								39								40								41							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	42								43								44								45								46							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	47								48								49								50								51							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																																								
Träning																																								
Vila																																								

	52								53							
	M	T	O	T	F	L	S		M	T	O	T	F	L	S	
Kost																
Träning																
Vila																

Mitt Bästa Jag

www.mariahelanders.se

-  = Aktivitet
- 1** = Målet uppnått
- 0** = Målet ej uppnått