

Startdatum: _____

Vecka 1

Måltider

Snacks

Fyll på

Träning

Mindful

M T O T F L S

Belöning

--

Mål

--

Lärt mig

--

Vecka 2

Måltider

Snacks

Fyll på

Träning

Mindful

M T O T F L S

Belöning

--

Mål

--

Lärt mig

--

Vecka 3

Måltider

Snacks

Fyll på

Träning

Mindful

M T O T F L S

Belöning

--

Mål

--

Lärt mig

--

Vecka 4

Måltider

Snacks

Fyll på

Träning

Mindful

M T O T F L S

Belöning

--

Mål

--

Lärt mig

--

Slutsats

--

--

Måltider: X = Följt plan

- = Ej följt plan

Snacks: X = Ej ätit snacks

- = Ätit snacks

Fyll på

X = Har fyllt på

- = Har ej fyllt på

Träning: K = Konditionspass

S = Styrkepass

A = Aktivitet (lättare träning)

- = Ingen träning