

Mat, motion, mående

-att bli medveten om samband och vidmakthålla vanor

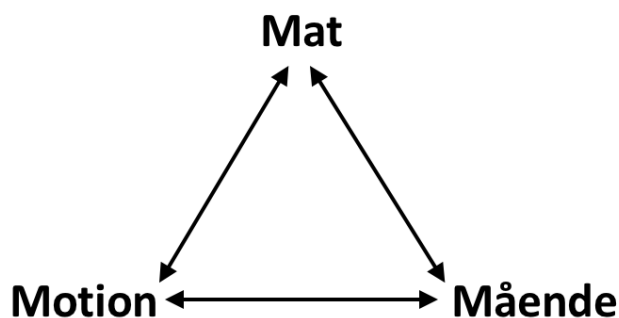
Mat -Sätt ett kryss i rutan om du har:

Dag	Planerat matintaget	Ätit frukost	Ätit lunch	Ätit middag	Ätit enligt planering	Ätit enligt minska-vikt-modellen	Avstått från utrymmesmat	Avstått från alkohol och kalori-drycker
Mån								
Tis								
Ons								
Tor								
Fre								
Lör								
Sön								

Motion

Mående

Dag	Typ av aktivitet	Tid, steg eller längd	Dåligt	Neutralt	Bra
Mån					
Tis					
Ons					
Tor					
Fre					
Lör					
Sön					



Reflektion -Vilka samband finner du?