

TRÄNINGSDAGBOK

NAMN: _____

Veckodag	Kost (vad och när)	Motion (hur lång tid)	Hur jag mår (rita in en gubbe)
MÅNDAG	Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Ev. kvällsmål	VARDAGSMOTION (t ex prom till buss, hem från skolan, till matsalen osv) FYSISKAKTIVITET (t ex blir svettig, hög puls under lång tid)	Morgon Lunch Kväll
TISDAG	Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Ev. kvällsmål	VARDAGSMOTION (t ex prom till buss, hem från skolan, till matsalen osv) FYSISKAKTIVITET (t ex blir svettig, hög puls under lång tid)	Morgon Lunch Kväll

Veckodag	Kost (vad och när)	Motion	Hur jag mår (rita in en gubbe)
ONSDAG	Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Ev. kvällsmål	VARDAGSMOTION (t ex prom till buss, hem från skolan, till matsalen osv) FYSISKAKTIVITET (t ex blir svettig, hög puls under lång tid)	Morgon Lunch Kväll
TORSDAG	Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Ev. kvällsmål	VARDAGSMOTION (t ex prom till buss, hem från skolan, till matsalen osv) FYSISKAKTIVITET (t ex blir svettig, hög puls under lång tid)	Morgon Lunch Kväll

Veckodag	Kost (vad och när)	Motion	Hur jag mår (rita in en gubbe)
FREDAG	Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Ev. kvällsmål	VARDAGSMOTION (t ex prom till buss, hem från skolan, till matsalen osv) FYSISKAKTIVITET (t ex blir svettig, hög puls under lång tid)	Morgon Lunch Kväll
LÖRDAG	Frukost Mellanmål Lunch Mellanmål Middag Ev. kvällsmål	VARDAGSMOTION (t ex prom till buss, hem från skolan, till matsalen osv) FYSISKAKTIVITET (t ex blir svettig, hög puls under lång tid)	Morgon Lunch Kväll

SÖNDAG	Frukost	VARDAGSMOTION (t ex prom till buss, hem från skolan, till matsalen osv) FYSISKAKTIVITET (t ex blir svettig, hög puls under lång tid)	Morgon Lunch Kväll
	Mellanmål		
	Lunch		
	Mellanmål		
	Middag		
	Ev. kvällsmål		

Plats för en egen utvärdering/sammanfattning av veckan. Vad har varit bra? Dåligt? När har du mått som bäst? Sämst? Finner du någon orsak? Ställ alltid frågan till dig själv: VARFÖR? och besvara den med FÖR ATT...
