



# Aktivitetsdagbok

Tid för ditt nästa besök

När du har tränat fyll i vad du gjort och tiden i minuter. Fyll också i hur nöjd du är med veckans träning.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	😊	😐	😞
Vecka 34	35	60		50	45			x		
Vecka										
Vecka										
Vecka										
Vecka										
Vecka										
Vecka										
Vecka										
Vecka										
Vecka										
Vecka										

Det viktigaste är vad du gör varje dag och att du hittar en aktivitet som du trivs med. Det tar tid att ändra sina vanor. Arbeta långsiktigt och öka din fysiska aktivitet succesivt. Den bästa aktiviteten är den som blir av!