

Mål

Skriv dit smart mål her. Det kan fx være, hvor mange kg, du gerne vil tabe dig. Se evt. side 175-176.

SPECIFIKT	MÅLBART	ATTRAKTIVT	REALISTISK	TIDSBESTEMT

Bryd dit mål ned i mindre delmål

DELMÅL	HVAD GØR JEG?	TIDSHORISONT
1 flaske vand mere om dagen	Tag vandflaske med om morgen	Uge 1
Spis 600 g grønt om dagen	Spis grønt til alle tre hovedmåltider	Uge 2
Få 8 timers søvn	Gå i seng kl 22	Uge 3
Bevæge mig 30 minutter om dagen	Gå en tur om aften, tag trappen i stedet for elevator, cyklen i stedet for bilen	Uge 4
Styrketræne 3 gange om ugen	Lave øvelser mandag, onsdag og lørdag	Uge 5

Bryd dit mål ned i mindre delmål

DELMÅL	HVAD GØR JEG?	TIDSHORISONT

Du kan downloade et nyt skema på vores hjemmeside.

Hvilke af dine vaner, vil du gerne ændre på?

Her kan du notere, hvilke vaner, du gerne vil ændre for at komme tættere på dit mål. Tag én vane ad gangen, så bliver det mere overskueligt. Se evt. eksempler side 179.

NUVÆRENDE VANE (modarbejder målet)	HVORNÅR	HVORFOR	NY VANE (alternativ løsning)

Du kan downloade et nyt skema på vores hjemmeside.

Kostdagbog

	MÅLTID	MÆNGDE
MORGEN		
MELLEMMAD		
FROKOST		
MELLEMMAD		
AFTEN		
AFTENSNACK		

Du kan downloade et nyt skema på vores hjemmeside.

Kost- og træningsplaner uge_____

Her kan du notere, om du holder dine kost- og træningsplaner. Noter også, om du får mere eller mindre energi i løbet af ugen. Skeamet kan hjælpe dig med at se, hvordan kost- og træning påvirker dit energiniveau – og din vægt.

DAG	KOST	TRÆNING	ENERGINIVEAU
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

Kost- og træningsplaner uge_____

DAG	KOST	TRÆNING	ENERGINIVEAU
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

Kost- og træningsplaner uge_____

DAG	KOST	TRÆNING	ENERGINIVEAU
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

Kost- og træningsplaner uge_____

DAG	KOST	TRÆNING	ENERGINIVEAU
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORSDAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			

Du kan downloade et nyt skema på vores hjemmeside.

DEN VIGTIGE SØVN

DAG	GIK I SENG KL.	STOD OP KL.	SOV GODT, UROLIGT, KUNNE IKKE FALDE I SØVN
MANDAG			
TIRSDAG			
ONSDAG			
TORS DAG			
FREDAG			
LØRDAG			
SØNDAG			