

Följande exempel visar hur du ska göra:

Vecka: 25

Dag	Vardagsaktiviteter	Tid	Fysiska aktiviteter	Tid	Antal steg (stegräknare)	Så här kändes det
Måndag	Promenad	15 min			5 200	    
Tisdag			Jogging	30 min	12 598	    
	Promenad	15 min				    
Onsdag					1320	    
Torsdag	Promenad	120 min			13 390	    
Fredag	Promenad	15 min	Cykling	45 min	11 658	    
Lördag	Promenad	60 min				    
	Trädgårdsarbete	60 min			13 549	    
Söndag	Promenad	15 min			5 987	    
						    
						    
						    
						    

Vecka: _____

[illegible]