

# Mat, motion, mående

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
Måndag								
Tisdag								
Onsdag								
Torsdag								
Fredag								
Lördag								
Söndag								

## Motion

## Mående

Dag	Typ av aktivitet	Tid, steg eller längd	Dåligt	Neutralt	Bra
Måndag					
Tisdag					
Onsdag					
Torsdag					
Fredag					
Lördag					
Söndag					

**Reflektion** – vilka samband finner du?

