

# Hälsodagbok

Dagbok över min Livsstilsförändring

## Hur du använder dagboken

1 Fyll i datum veckan tex 7-13 nov 2011

2 Bestäm dig för och skriv ner dina mål under veckan, mål för Kost, Motion, Återhämtning, Annat

Tex hur mycket du vill gå ner i under veckan, låta bli att äta godis, avslappningsövning, veckohandla.

3. Bestäm dig för en eller ett par motionsaktiviteter samt aktivitet för återhämtning under veckan. Det är bra att ha bestämda tider eftersom det gör det lättare att hålla sig på rätt spår. Här skriver du också ner våra träffar.

4. Väg och mät dig en gång i veckan, gärna samma tidpunkt, t ex morgonen dag 1, 8 osv.

5. Här skriver du ner vid vilken tid och vad du ätit och druckit på de olika måltiderna. Skriv också ner om du hoppar över en måltid samt om du äter däremellan (småäter).

6. Här skriver du ner dina motionsaktiviteter under dagen samt vilken tid du utförde dem och resultat (t ex 8.00, morgonpromenad, medelfart i 30 minuter).

7. Här skriver du ner hur du fått vila och återhämtning under dagen, t ex 10.30 avslappningsövning 10 min, 19.00 ett varmt bad 20 minuter.

Lycka till!

# Mina mål med Hälsoprogrammet

Mål

Delmål

Vision

1. Vecka 1

2. Mitt/mina mål för veckan

3. Mina aktiviteter under veckan  
(motions- och återhämtningsaktiviteter)

4. Mina mått

Mått cm: Bröstkorg

Midja

Höfter

Lår

Överarm

Vikt kg:

Dag 1

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 2

5. Tid

Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid

Motionsaktivitet/er

Resultat

7. Tid

Återhämtning

Dag 3

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 4

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 5

5. Tid

Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid

Motionsaktivitet/er

Resultat

7. Tid

Återhämtning

Dag 6

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 7

5. Tid

Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid

Motionsaktivitet/er

Resultat

7. Tid

Återhämtning

1. Vecka 2

2. Mitt/mina mål för veckan

3. Mina aktiviteter under veckan  
(motions- och återhämtningsaktiviteter)

4. Mina mått

Mått cm: Bröstkorg

Midja

Höfter

Lår

Överarm

Vikt kg:

Dag 8

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 9

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 10

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 11

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 12

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 13

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

Dag 14

5. Tid Måltid

Frukost

Minimåltid

Lunch

Minimåltid

Middag/Kvällsmål

Minimåltid

6. Tid Motionsaktivitet/er Resultat

7. Tid Återhämtning

När två veckor gått går du igenom resultatet och dina erfarenheter. Döm inte dig själv för hårt, gå bara igenom resultatet och planera sedan för nästa tvåveckorsperiod. Ingenting kan hindra dig från att uppnå dina mål om du är tillräckligt målmedveten.

Det som du uppnått är bra gjort!

Lycka till!