

Min Vecka

Syftet med den här uppgiften är att ta reda på vilket sätt ditt mående hänger ihop med vad du gör. Registrera vad du gör under dagen och skatta ditt mående i rutorna nedan (1-10, där 1 är dåligt och 10 är toppen).

Vecka:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Morgon När går jag upp?	Äter frukost: Ja/Nej	Äter frukost: Ja/Nej	Äter frukost: Ja/Nej	Äter frukost: Ja/Nej	Äter frukost: Ja/Nej	Äter frukost: Ja/Nej	Äter frukost: Ja/Nej
Förmiddag							
Lunch	Äter lunch: Ja/Nej	Äter lunch: Ja/Nej	Äter lunch: Ja/Nej	Äter lunch: Ja/Nej	Äter lunch: Ja/Nej	Äter lunch: Ja/Nej	Äter lunch: Ja/Nej
Eftermiddag							
Middag	Äter middag: Ja/Nej	Äter middag: Ja/Nej	Äter middag: Ja/Nej	Äter middag: Ja/Nej	Äter middag: Ja/Nej	Äter middag: Ja/Nej	Äter middag: Ja/Nej
Kväll							
Sen kväll När lägger jag mig?							