

Dagbok för fysisk aktivitet

Vecka: _____

måndag

tisdag

onsdag

torsdag

fredag

lördag

söndag

	måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
Har jag gjort någon fysisk aktivitet? <i>Ringa in ditt svar</i>	Ja Nej	Ja Nej	Ja Nej	Ja Nej	Ja Nej	Ja Nej	Ja Nej
Om ja, vilken aktivitet?							
Hur var det?							



Tips! Att ta en bild i samband med aktiviteten kan göra arbetet med dagboken lättare