

BETEENDE DAGBOK

Från datum \_\_\_\_\_ till datum \_\_\_\_\_ NAMN \_\_\_\_\_

Dina vanor	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Idag har jag druckit ... koppar kaffe							
Idag har jag druckit ... koppar te							
Idag har jag druckit ... cl Coca Cola							
Idag har jag druckit ... cl (typ av alkohol)							
Jag har varit fysiskt aktiv under ... minuter							
Jag har vistats i dagsljus under ... minuter							