



DIN SUNDHEDSKALENDER • UGE 1

SUNDHEDSVALG	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGENMAD							
FROKOST							
AFTENSMAD							
SNACKING							
DRIKKEVARER							
KOSTTILSKUD							
BEVÆGELSE							
TRÆNING							
SØVN							
AFSTRESSNING OG RO							
GLÆDE							
LÆRING O.L.							
RYGESTOP							