| DIN SUNDHEDSKALENDER |
| --- |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |