



SUNDHEDSKALENDER

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

UMAHRO ApS • Svanemøllevej 41 • 2900 Hellerup
+45 53 53 61 21 • hello@umahro.com • www.umahro.dk
Ved personlige konsultationer • +45 31319579 • konsultation@umahro.com



UMAHRO ApS • Svanemøllevej 41 • 2900 Hellerup
+45 53 53 61 21 • hello@umahro.com • www.umahro.dk
Ved personlige konsultationer • +45 31319579 • konsultation@umahro.com