| SUNDHEDSADFÆRD OG -VALG | |
| --- | --- |
| SUNDHEDSVALG | HVAD VIL DU GØRE |
| Morgenmad |  |
| Frokost |  |
| Aftensmad |  |
| Snacks/desserter/mellemmåltider |  |
| Drikkevarer |  |
| Kosttilskud |  |
| Bevægelse |  |
| Motion og træning |  |
| Søvn |  |
| Afstressning og ro |  |
| Glæde og social interaktion |  |
| Læring, indlæring og udvikling |  |
| Stop med “dårlige” ting (rygning, alkoholmisbrug, stoffer o.l.) |  |