

Kartlägg din fysiska aktivitet genom att fylla i tabellen



	Aktivitet	Hur länge?	Med vem?	Hur jobbigt?	Känsla vid aktiviteten	Tanke vid aktiviteten
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						

Stämmer detta, på ett ungefär, hur du rör dig under en vanlig vecka? Om inte, vad är det som gör veckan annorlunda?

Hade du velat göra något annorlunda? Vad i sådana fall?

