|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Veckodag** | **Aktiviteter: (glöm inte hur länge du ska vara aktiv)** | **Sömn:** | **Mat: Vad ska jag äta** | **Reflektion kring min planering (vad och varför?)** |
| **Måndag** |  |  | **Frukost:** **Lunch:** **Middag:** **Övrigt:**  |  |
| **Tisdag** |  |  | **Frukost:** **Lunch:** **Middag:** **Övrigt:**  |  |
| **Onsdag** |  |  | **Frukost:****Lunch:****Middag:****Övrigt:** |  |
| **Torsdag** |  |  | **Frukost:****Lunch:****Middag:****Övrigt:** |  |
| **Fredag** |  |  | **Frukost:****Lunch:****Middag:****Övrigt:** |  |
| **Lördag** |  |  | **Frukost:****Lunch:****Middag:****Övrigt:** |  |
| **Söndag** |  |  | **Frukost:****Lunch:****Middag:****Övrigt:** |  |

**Min perfekta vecka** **NAMN:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ KLASS: \_\_\_\_\_\_**