ÖKA DIN FYSISKA AKTIVITET

Aktivitet jag ska testa	Eventuella hinder?	Förslag på lösning

Fyll i tabellen hur din fysiska aktivitet har sett ut under veckan!

Dag	Aktivitet	Hur länge?	Känsla innan	Uppstod hinder?	Lösning	Känsla efteråt	Testa igen?