

Hälsodagbok

Hur har veckan varit när det gäller sömn, träning och mat?

Gå igenom dag för dag och ringa in det alternativ som stämmer bäst.

Dag	Sömn	Träning	Mat	Steg-räknare Avläsning:
Måndag	<p>A. Jag har sovit:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 2 timmar 2-5 timmar 6-8 timmar Mer än 8 timmar <p>B. Min sömnkvalitet var:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dålig Varken bra eller dålig Bra 	<p>C. Typ av träning:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lågintensiv, tex: promenad, städning Styrka Kondition, tex: Cykling, simning, löpning Högintensiv, tex hårt cykelpass, löprunda i högt tempo och terräng <p>D. Så länge tränade jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 30 minuter 30-60 minuter 60-90 minuter Mer än 90 minuter <p>E. Ansträngningsnivå: (hur mycket tog du i?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Lätt Medel Hög 	<p>F. Typ av måltider:</p> <ol style="list-style-type: none"> Frukost Lunch Middag 1 mellanmål 2-3 mellanmål <p>G. I genomsnitt gick det så här lång tid mellan varje ättillfälle:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 1 timme 1-2 timmar 3 timmar 3-5 timmar Över 5 timmar <p>H. Den här typen av mat åt jag över dagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Proteinrik mat (kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ) Kolhydratrik mat med stärkelse (pasta/ris/potatis) Kolhydratrik mat med vattenlösliga (frukt/grönsaker) Fettrik mat (feta mjölkprodukter/ nötter/fet fisk olja/smör/margarin). "Tomma kalorier" som tex godis/chips/glass/kakor/ choklad/läsk <p>I. I mängd på tallriken åt jag vid varje måltid ungefär (I knytnävar, jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 näve kött/fisk/ägg/veg prot. 2 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 3 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 1 näve pasta/ris/potatis 2 nävar pasta/ris/potatis 3 nävar pasta/ris/potatis 1 näve grönsaker/frukt 2 nävar grönsaker/frukt 3 nävar grönsaker/frukt <p>J. "Tomma kalorier", åt jag ungefär i knytnävar (jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> Jag åt inga "tomma kalorier" 1 näve 2 nävar 3 nävar Mer än 3 nävar <p>K. Det här drack jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vatten Kaffe/te Lättmjölk Mellanmjölk Standardmjölk Läsk Lättdryck/lightläsk Vin/öl/drinkar 	

Dag	Sömn	Träning	Mat	Steg-räknare Avläsning:
Tisdag	<p>A. Jag har sovit:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 2 timmar 2-5 timmar 6-8 timmar Mer än 8 timmar <p>B. Min sömnkvalitet var:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dålig Varken bra eller dålig Bra 	<p>C. Typ av träning:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lågintensiv, tex: promenad, städning Styrka Kondition, tex: Cykling, simning, löpning Högintensiv, tex hårt cykelpass, löprunda i högt tempo och terräng <p>D. Så länge tränade jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 30 minuter 30-60 minuter 60-90 minuter Mer än 90 minuter <p>E. Ansträngningsnivå: (hur mycket tog du i?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Lätt Medel Hög 	<p>F. Typ av måltider:</p> <ol style="list-style-type: none"> Frukost Lunch Middag 1 mellanmål 2-3 mellanmål <p>G. I genomsnitt gick det så här lång tid mellan varje ättillfälle:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 1 timme 1-2 timmar 3 timmar 3-5 timmar Över 5 timmar <p>H. Den här typen av mat åt jag över dagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Proteinrik mat (kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ) Kolhydratrik mat med stärkelse (pasta/ris/potatis) Kolhydratrik mat med vattenlösliga (frukt/grönsaker) Fettrik mat (feta mjölkprodukter/nötter/fet fisk olja/smör/margarin). "Tomma kalorier" som tex godis/chips/glass/kakor/choklad/läsk <p>I. I mängd på tallriken åt jag vid varje måltid ungefär (I knytnävar, jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 näve kött/fisk/ägg/veg prot. 2 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 3 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 1 näve pasta/ris/potatis 2 nävar pasta/ris/potatis 3 nävar pasta/ris/potatis 1 näve grönsaker/frukt 2 nävar grönsaker/frukt 3 nävar grönsaker/frukt <p>J. "Tomma kalorier", åt jag ungefär i knytnävar (jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> Jag åt inga "tomma kalorier" 1 näve 2 nävar 3 nävar Mer än 3 nävar <p>K. Det här drack jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vatten Kaffe/te Lättmjölk Mellanmjölk Standardmjölk Läsk Lättdryck/lightläsk Vin/öl/drinkar 	

Dag	Sömn	Träning	Mat	Steg-räknare Avläsnig:
Onsdag	<p>A. Jag har sovitt:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 2 timmar 2-5 timmar 6-8 timmar Mer än 8 timmar <p>B. Min sömnkvalitet var:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dålig Varken bra eller dålig Bra 	<p>C. Typ av träning:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lågintensiv, tex: promenad, städning Styrka Kondition, tex: Cykling, simning, löpning Högintensiv, tex hårt cykelpass, löprunda i högt tempo och terräng <p>D. Så länge tränade jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 30 minuter 30-60 minuter 60-90 minuter Mer än 90 minuter <p>E. Ansträngningsnivå: (hur mycket tog du i?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Lätt Medel Hög 	<p>F. Typ av måltider:</p> <ol style="list-style-type: none"> Frukost Lunch Middag 1 mellanmål 2-3 mellanmål <p>G. I genomsnitt gick det så här lång tid mellan varje ättillfälle:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 1 timme 1-2 timmar 3 timmar 3-5 timmar Över 5 timmar <p>H. Den här typen av mat åt jag över dagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Proteinrik mat (kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ) Kolhydratrik mat med stärkelse (pasta/ris/potatis) Kolhydratrik mat med vattenlösliga (frukt/grönsaker) Fettrik mat (feta mjölkprodukter/nötter/fet fisk olja/smör/margarin). "Tomma kalorier" som tex godis/chips/glass/kakor/choklad/läsk <p>I. I mängd på tallriken åt jag vid varje måltid ungefär (I knytnävar, jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 näve kött/fisk/ägg/veg prot. 2 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 3 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 1 näve pasta/ris/potatis 2 nävar pasta/ris/potatis 3 nävar pasta/ris/potatis 1 näve grönsaker/frukt 2 nävar grönsaker/frukt 3 nävar grönsaker/frukt <p>J. "Tomma kalorier", åt jag ungefär i knytnävar (jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> Jag åt inga "tomma kalorier" 1 näve 2 nävar 3 nävar Mer än 3 nävar <p>K. Det här drack jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vatten Kaffe/te Lättmjölk Mellanmjölk Standardmjölk Läsk Lättdryck/lightläsk Vin/öl/drinkar 	

Dag	Sömn	Träning	Mat	Steg-räknare Avläsning:
Torsdag	<p>A. Jag har sovit:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 2 timmar 2-5 timmar 6-8 timmar Mer än 8 timmar <p>B. Min sömnkvalitet var:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dålig Varken bra eller dålig Bra 	<p>C. Typ av träning:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lågintensiv, tex: promenad, städning Styrka Kondition, tex: Cykling, simning, löpning Högintensiv, tex hårt cykelpass, löprunda i högt tempo och terräng <p>D. Så länge tränade jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 30 minuter 30-60 minuter 60-90 minuter Mer än 90 minuter <p>E. Ansträngningsnivå: (hur mycket tog du i?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Lätt Medel Hög 	<p>F. Typ av måltider:</p> <ol style="list-style-type: none"> Frukost Lunch Middag 1 mellanmål 2-3 mellanmål <p>G. I genomsnitt gick det så här lång tid mellan varje ättillfälle:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 1 timme 1-2 timmar 3 timmar 3-5 timmar Över 5 timmar <p>H. Den här typen av mat åt jag över dagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Proteinrik mat (kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ) Kolhydratrik mat med stärkelse (pasta/ris/potatis) Kolhydratrik mat med vattenlösliga (frukt/grönsaker) Fettrik mat (feta mjölkprodukter/nötter/fet fisk olja/smör/margarin). "Tomma kalorier" som tex godis/chips/glass/kakor/choklad/läsk <p>I. I mängd på tallriken åt jag vid varje måltid ungefär (I knytnävar, jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 näve kött/fisk/ägg/veg prot. 2 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 3 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 1 näve pasta/ris/potatis 2 nävar pasta/ris/potatis 3 nävar pasta/ris/potatis 1 näve grönsaker/frukt 2 nävar grönsaker/frukt 3 nävar grönsaker/frukt <p>J. "Tomma kalorier", åt jag ungefär i knytnävar (jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> Jag åt inga "tomma kalorier" 1 näve 2 nävar 3 nävar Mer än 3 nävar <p>K. Det här drack jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vatten Kaffe/te Lättmjölk Mellanjölk Standardmjölk Läsk Lättdryck/lightläsk Vin/öl/drinkar 	

Dag	Sömn	Träning	Mat	Steg-räknare Avläsning:
Fredag	<p>A. Jag har sovit:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 2 timmar 2-5 timmar 6-8 timmar Mer än 8 timmar <p>B. Min sömnkvalitet var:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dålig Varken bra eller dålig Bra 	<p>C. Typ av träning:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lågintensiv, tex: promenad, städning Styrka Kondition, tex: Cykling, simning, löpning Högintensiv, tex hårt cykelpass, löprunda i högt tempo och terräng <p>D. Så länge tränade jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 30 minuter 30-60 minuter 60-90 minuter Mer än 90 minuter <p>E. Ansträngningsnivå: (hur mycket tog du i?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Lätt Medel Hög 	<p>F. Typ av måltider:</p> <ol style="list-style-type: none"> Frukost Lunch Middag 1 mellanmål 2-3 mellanmål <p>G. I genomsnitt gick det så här lång tid mellan varje ättillfälle:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 1 timme 1-2 timmar 3 timmar 3-5 timmar Över 5 timmar <p>H. Den här typen av mat åt jag över dagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Proteinrik mat (kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ) Kolhydratrik mat med stärkelse (pasta/ris/potatis) Kolhydratrik mat med vattenlösliga (frukt/grönsaker) Fettrik mat (feta mjölkprodukter/nötter/fet fisk olja/smör/margarin). "Tomma kalorier" som tex godis/chips/glass/kakor/choklad/läsk <p>I. I mängd på tallriken åt jag vid varje måltid ungefär (I knytnävar, jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 näve kött/fisk/ägg/veg prot. 2 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 3 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 1 näve pasta/ris/potatis 2 nävar pasta/ris/potatis 3 nävar pasta/ris/potatis 1 näve grönsaker/frukt 2 nävar grönsaker/frukt 3 nävar grönsaker/frukt <p>J. "Tomma kalorier", åt jag ungefär i knytnävar (jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> Jag åt inga "tomma kalorier" 1 näve 2 nävar 3 nävar Mer än 3 nävar <p>K. Det här drack jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vatten Kaffe/te Lättmjölk Mellanmjölk Standardmjölk Läsk Lättdryck/lightläsk Vin/öl/drinkar 	

Dag	Sömn	Träning	Mat	Steg-räknare Avläsning:
Lördag	<p>A. Jag har sovitt:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 2 timmar 2-5 timmar 6-8 timmar Mer än 8 timmar <p>B. Min sömnkvalitet var:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dålig Varken bra eller dålig Bra 	<p>C. Typ av träning:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lågintensiv, tex: promenad, städning Styrka Kondition, tex: Cykling, simning, löpning Högintensiv, tex hårt cykelpass, löprunda i högt tempo och terräng <p>D. Så länge tränade jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 30 minuter 30-60 minuter 60-90 minuter Mer än 90 minuter <p>E. Ansträngningsnivå: (hur mycket tog du i?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Lätt Medel Hög 	<p>F. Typ av måltider:</p> <ol style="list-style-type: none"> Frukost Lunch Middag 1 mellanmål 2-3 mellanmål <p>G. I genomsnitt gick det så här lång tid mellan varje ättillfälle:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 1 timme 1-2 timmar 3 timmar 3-5 timmar Över 5 timmar <p>H. Den här typen av mat åt jag över dagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Proteinrik mat (kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ) Kolhydratrik mat med stärkelse (pasta/ris/potatis) Kolhydratrik mat med vattenlösliga (frukt/grönsaker) Fettrik mat (feta mjölkprodukter/nötter/fet fisk olja/smör/margarin). "Tomma kalorier" som tex godis/chips/glass/kakor/choklad/läsk <p>I. I mängd på tallriken åt jag vid varje måltid ungefär (I knytnävar, jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 näve kött/fisk/ägg/veg prot. 2 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 3 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 1 näve pasta/ris/potatis 2 nävar pasta/ris/potatis 3 nävar pasta/ris/potatis 1 näve grönsaker/frukt 2 nävar grönsaker/frukt 3 nävar grönsaker/frukt <p>J. "Tomma kalorier", åt jag ungefär i knytnävar (jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> Jag åt inga "tomma kalorier" 1 näve 2 nävar 3 nävar Mer än 3 nävar <p>K. Det här drack jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vatten Kaffe/te Lättmjölk Mellanmjölk Standardmjölk Läsk Lättdryck/lightläsk Vin/öl/drinkar 	

Dag	Sömn	Träning	Mat	Steg-räknare Avläsning:
Söndag	<p>A. Jag har sovit:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 2 timmar 2-5 timmar 6-8 timmar Mer än 8 timmar <p>B. Min sömnkvalitet var:</p> <ol style="list-style-type: none"> Dålig Varken bra eller dålig Bra 	<p>C. Typ av träning:</p> <ol style="list-style-type: none"> Lågintensiv, tex: promenad, städning Styrka Kondition, tex: Cykling, simning, löpning Högintensiv, tex hårt cykelpass, löprunda i högt tempo och terräng <p>D. Så länge tränade jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 30 minuter 30-60 minuter 60-90 minuter Mer än 90 minuter <p>E. Ansträngningsnivå: (hur mycket tog du i?)</p> <ol style="list-style-type: none"> Lätt Medel Hög 	<p>F. Typ av måltider:</p> <ol style="list-style-type: none"> Frukost Lunch Middag 1 mellanmål 2-3 mellanmål <p>G. I genomsnitt gick det så här lång tid mellan varje ättillfälle:</p> <ol style="list-style-type: none"> Mindre än 1 timme 1-2 timmar 3 timmar 3-5 timmar Över 5 timmar <p>H. Den här typen av mat åt jag över dagen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Proteinrik mat (kött/fisk/ägg/vegetariskt alternativ) Kolhydratrik mat med stärkelse (pasta/ris/potatis) Kolhydratrik mat med vattenlösliga (frukt/grönsaker) Fettrik mat (feta mjölkprodukter/nötter/fet fisk olja/smör/margarin). "Tomma kalorier" som tex godis/chips/glass/kakor/choklad/läsk <p>I. I mängd på tallriken åt jag vid varje måltid ungefär (I knytnävar, jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 näve kött/fisk/ägg/veg prot. 2 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 3 nävar kött/fisk/ägg/veg prot. 1 näve pasta/ris/potatis 2 nävar pasta/ris/potatis 3 nävar pasta/ris/potatis 1 näve grönsaker/frukt 2 nävar grönsaker/frukt 3 nävar grönsaker/frukt <p>J. "Tomma kalorier", åt jag ungefär i knytnävar (jämför med din egen knutna hand):</p> <ol style="list-style-type: none"> Jag åt inga "tomma kalorier" 1 näve 2 nävar 3 nävar Mer än 3 nävar <p>K. Det här drack jag:</p> <ol style="list-style-type: none"> Vatten Kaffe/te Lättmjölk Mellanmjölk Standardmjölk Läsk Lättdryck/lightläsk Vin/öl/drinkar 	