

NYMANNNS  

---

SLANKESKOLE



[WWW.NYMANSSSLANKESKOLE.DK](http://WWW.NYMANSSSLANKESKOLE.DK)

**MIN DAGBOG**

# REGISTRERING AF KOST, TRÆNING/AKTIVITETER, ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE.

## Dag 1

KOST	INDHOLD AF MÅLTID
MORGEN	
FORMIDDAG	
FROKOST	
EFTERMIDDAG	
AFTEN	
SEN AFTEN	

TRÆNING/AKTIVITET	BESKRIV TRÆNING/AKTIVITET; FX HVAD, HVOR MEGET, HVORNÅR, ETC.

ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE	BESKRIV HVORDAN DU HAR DET

**REGISTRERING AF KOST, TRÆNING/AKTIVITETER,  
ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE.**

**Dag 2**

<b>KOST</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b>
<b>MORGEN</b>	
<b>FORMIDDAG</b>	
<b>FROKOST</b>	
<b>EFTERMIDDAG</b>	
<b>AFTEN</b>	
<b>SEN AFTEN</b>	

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b>	<b>BESKRIV TRÆNING/AKTIVITET; FX HVAD, HVOR MEGET, HVORNÅR, ETC.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>BESKRIV HVORDAN DU HAR DET</b>

**REGISTRERING AF KOST, TRÆNING/AKTIVITETER,  
ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE.**

**Dag 3**

<b>KOST</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b>
<b>MORGEN</b>	
<b>FORMIDDAG</b>	
<b>FROKOST</b>	
<b>EFTERMIDDAG</b>	
<b>AFTEN</b>	
<b>SEN AFTEN</b>	

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b>	<b>BESKRIV TRÆNING/AKTIVITET; FX HVAD, HVOR MEGET, HVORNÅR, ETC.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>BESKRIV HVORDAN DU HAR DET</b>

**REGISTRERING AF KOST, TRÆNING/AKTIVITETER,  
ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE.**

**Dag 4**

<b>KOST</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b>
<b>MORGEN</b>	
<b>FORMIDDAG</b>	
<b>FROKOST</b>	
<b>EFTERMIDDAG</b>	
<b>AFTEN</b>	
<b>SEN AFTEN</b>	

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b>	<b>BESKRIV TRÆNING/AKTIVITET; FX HVAD, HVOR MEGET, HVORNÅR, ETC.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>BESKRIV HVORDAN DU HAR DET</b>

**REGISTRERING AF KOST, TRÆNING/AKTIVITETER,  
ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE.**

**Dag 5**

<b>KOST</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b>
<b>MORGEN</b>	
<b>FORMIDDAG</b>	
<b>FROKOST</b>	
<b>EFTERMIDDAG</b>	
<b>AFTEN</b>	
<b>SEN AFTEN</b>	

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b>	<b>BESKRIV TRÆNING/AKTIVITET; FX HVAD, HVOR MEGET, HVORNÅR, ETC.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>BESKRIV HVORDAN DU HAR DET</b>

**REGISTRERING AF KOST, TRÆNING/AKTIVITETER,  
ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE.**

**Dag 6**

<b>KOST</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b>
<b>MORGEN</b>	
<b>FORMIDDAG</b>	
<b>FROKOST</b>	
<b>EFTERMIDDAG</b>	
<b>AFTEN</b>	
<b>SEN AFTEN</b>	

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b>	<b>BESKRIV TRÆNING/AKTIVITET; FX HVAD, HVOR MEGET, HVORNÅR, ETC.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>BESKRIV HVORDAN DU HAR DET</b>

**REGISTRERING AF KOST, TRÆNING/AKTIVITETER,  
ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE.**

**Dag 7**

<b>KOST</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b>
<b>MORGEN</b>	
<b>FORMIDDAG</b>	
<b>FROKOST</b>	
<b>EFTERMIDDAG</b>	
<b>AFTEN</b>	
<b>SEN AFTEN</b>	

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b>	<b>BESKRIV TRÆNING/AKTIVITET; FX HVAD, HVOR MEGET, HVORNÅR, ETC.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>BESKRIV HVORDAN DU HAR DET</b>