

fredag 02. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 02. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 03. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 03. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 04. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 04. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 05. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 05. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 06. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 06. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 07. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 07. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 08. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 08. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 09. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 09. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 10. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 10. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 11. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 11. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 12. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 12. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 13. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 13. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 14. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 14. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 15. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 15. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 16. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 16. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 17. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 17. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 18. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 18. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 19. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 19. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 20. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 20. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 21. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 21. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 22. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 22. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 23. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 23. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 24. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 24. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 25. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 25. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 26. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 26. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 27. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 27. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 28. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 28. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 29. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 29. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 30. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 30. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 31. januar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 31. januar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 01. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 01. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 02. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 02. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 03. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 03. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 04. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 04. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 05. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 05. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 06. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 06. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 07. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 07. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 08. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 08. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 09. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 09. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 10. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 10. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 11. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 11. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 12. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 12. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 13. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 13. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 14. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 14. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 15. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 15. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 16. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 16. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 17. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 17. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 18. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 18. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 19. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 19. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 20. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 20. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 21. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 21. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 22. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 22. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 23. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 23. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 24. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 24. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 25. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 25. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 26. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 26. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 27. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 27. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 28. februar 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 28. februar 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 01. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 01. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 02. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 02. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 03. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 03. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 04. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 04. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 05. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 05. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 06. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 06. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 07. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 07. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 08. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 08. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 09. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 09. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 10. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 10. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 11. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 11. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 12. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 12. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 13. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 13. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 14. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 14. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 15. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 15. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 16. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 16. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 17. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 17. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 18. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 18. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 19. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 19. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 20. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 20. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 21. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 21. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 22. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 22. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 23. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 23. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 24. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 24. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 25. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 25. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 26. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 26. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 27. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 27. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 28. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 28. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 29. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 29. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 30. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 30. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 31. marts 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 31. marts 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 01. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 01. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 02. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 02. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 03. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 03. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 04. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 04. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 05. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 05. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 06. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 06. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 07. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 07. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 08. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 08. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 09. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 09. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 10. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 10. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 11. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 11. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 12. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 12. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 13. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 13. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 14. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 14. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 15. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 15. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 16. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 16. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 17. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 17. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 18. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 18. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 19. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 19. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 20. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 20. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 21. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 21. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 22. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 22. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 23. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 23. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 24. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 24. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 25. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 25. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 26. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 26. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 27. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 27. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 28. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 28. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 29. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 29. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 30. april 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 30. april 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 01. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 01. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 02. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 02. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 03. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 03. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 04. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 04. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 05. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 05. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 06. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 06. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 07. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 07. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 08. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 08. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 09. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 09. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 10. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 10. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 11. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 11. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 12. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 12. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 13. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultførelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 13. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 14. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 14. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 15. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 15. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 16. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 16. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 17. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 17. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 18. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 18. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 19. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 19. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 20. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 20. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 21. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 21. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 22. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 22. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 23. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 23. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 24. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 24. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 25. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 25. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 26. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 26. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 27. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 27. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 28. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 28. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 29. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 29. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 30. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 30. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 31. maj 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 31. maj 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 01. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 01. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 02. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 02. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 03. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 03. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 04. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 04. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 05. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 05. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 06. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 06. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 07. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 07. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 08. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 08. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 09. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 09. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 10. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 10. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 11. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 11. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 12. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 12. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 13. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 13. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 14. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 14. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 15. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 15. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 16. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 16. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 17. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 17. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 18. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 18. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 19. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 19. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 20. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 20. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 21. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 21. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 22. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 22. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 23. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 23. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 24. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 24. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 25. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 25. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 26. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 26. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 27. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 27. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 28. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 28. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 29. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 29. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 30. juni 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 30. juni 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 01. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 01. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 02. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 02. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 03. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 03. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 04. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 04. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 05. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 05. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 06. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 06. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 07. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 07. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 08. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 08. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 09. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 09. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 10. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 10. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 11. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 11. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 12. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 12. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 13. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 13. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 14. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 14. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 15. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 15. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 16. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 16. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 17. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 17. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 18. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 18. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 19. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 19. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 20. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 20. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 21. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 21. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 22. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 22. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 23. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 23. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 24. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 24. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 25. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 25. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 26. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 26. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 27. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 27. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 28. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 28. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 29. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 29. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 30. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 30. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 31. juli 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 31. juli 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 01. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 01. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 02. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 02. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 03. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 03. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 04. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 04. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 05. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 05. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 06. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 06. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 07. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 07. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 08. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 08. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 09. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 09. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 10. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 10. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 11. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 11. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 12. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 12. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 13. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 13. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 14. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 14. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 15. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 15. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 16. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 16. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 17. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 17. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 18. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 18. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 19. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 19. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 20. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 20. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 21. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 21. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 22. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 22. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 23. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 23. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 24. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 24. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 25. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 25. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 26. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 26. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 27. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 27. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 28. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 28. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 29. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 29. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 30. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 30. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 31. august 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 31. august 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 01. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 01. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 02. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 02. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 03. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 03. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 04. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 04. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 05. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 05. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 06. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 06. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 07. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 07. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 08. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 08. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 09. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 09. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 10. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 10. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 11. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 11. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 12. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 12. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 13. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 13. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 14. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 14. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 15. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 15. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 16. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 16. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 17. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 17. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 18. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 18. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 19. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 19. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 20. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 20. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 21. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 21. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 22. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 22. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 23. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 23. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 24. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 24. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 25. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 25. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 26. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 26. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 27. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 27. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 28. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 28. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 29. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 29. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 30. september 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 30. september 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 01. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 01. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 02. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 02. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 03. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 03. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 04. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 04. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 05. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 05. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 06. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 06. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 07. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 07. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 08. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 08. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 09. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 09. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 10. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 10. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 11. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 11. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 12. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 12. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 13. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 13. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 14. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 14. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 15. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 15. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 16. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 16. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 17. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 17. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 18. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 18. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 19. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 19. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 20. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 20. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 21. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 21. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 22. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 22. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 23. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 23. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 24. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 24. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 25. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 25. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 26. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 26. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 27. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 27. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 28. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 28. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 29. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 29. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 30. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 30. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 31. oktober 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 31. oktober 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 01. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 01. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 02. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 02. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 03. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 03. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 04. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 04. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 05. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 05. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 06. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 06. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 07. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 07. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 08. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 08. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 09. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 09. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 10. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 10. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 11. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultførelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 11. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 12. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 12. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 13. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 13. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 14. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 14. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 15. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 15. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 16. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 16. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 17. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 17. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 18. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 18. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 19. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 19. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 20. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 20. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 21. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 21. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 22. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantinens lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 22. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 23. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 23. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 24. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 24. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 25. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 25. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 26. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 26. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 27. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 27. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 28. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 28. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 29. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 29. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 30. november 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 30. november 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 01. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 01. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 02. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 02. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 03. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 03. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 04. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 04. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 05. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 05. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 06. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 06. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 07. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 07. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 08. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 08. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 09. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 09. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 10. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 10. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 11. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 11. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 12. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 12. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 13. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 13. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 14. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 14. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 15. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 15. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 16. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 16. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 17. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 17. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 18. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 18. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 19. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 19. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 20. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 20. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 21. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 21. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 22. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 22. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 23. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 23. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 24. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 24. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

fredag 25. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

fredag 25. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

lørdag 26. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca. _____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

lørdag 26. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

søndag 27. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

søndag 27. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

mandag 28. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

mandag 28. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

tirsdag 29. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

tirsdag 29. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

onsdag 30. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn:_____dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør ☐ Oven på:_____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____ ☐ Pålæg_____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

onsdag 30. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

torsdag 31. december 2009

KOST**Morgenmad**

☐ Havregryn: _____ dl	☐ Mælk: __ca._____ dl.
☐ Brød _____ ☐ Smør _____ ☐ Oven på: _____	

Frokost

☐ Kantine/lune/varme ret	☐ Frugt
☐ Brød _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____ ☐ Pålæg _____	

Aftensmad

☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
--	--

Kaffe i løbet af dagen (inkl. mælk): { 1 kryds en kop }

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Anden indtag (slik, chokolader, osv osv)

Sultfølelse i løbet af dagen (1= mæt 5 = mest sulten)

Efter morgenmad	1	2	3	4	5
Inden frokost	1	2	3	4	5
I løbet af eftermiddagen	1	2	3	4	5
Inden sengetid	1	2	3	4	5

torsdag 31. december 2009

AKTIVITET**Transport**

Cykel	Cykel	
☐ Til Arbejde (direkte) ☐ Fra arbejde (direkte) Når turen til/fra arbejde sker uden stop (indkøb tæller ikke som stop)	☐ Til arbejde Via ☐ Fra arbejde via Når der har været stop undervejs (ej indkøb)	Anden transport: ☐ Tog ○ uden cykel ○ med cykel ☐ Bus
Trapper Hjemme Ned Op etager:_____ antal: _____ Arbejde Ned Op etager:_____ antal: _____ Andre steder Ned Op etager:_____ antal: _____		

Crosstræner☐ Se log

RPM	SPEED	POWER	TID	AFSTAND	Energy	Puls

Wii

Hvilke spil:

Volleyball: _____ timer Dans: _____ timer

Anden aktivitet:

Humør	1	2	3	4	5
Fysisk velvære	1	2	3	4	5
Motivation	1	2	3	4	5
(1 er bedst)					

Dagens vægt: _____ Kg

