



Vaneskema

Kortlæg dine vaner over et døgn og udfyld skemaet i forhold til:
mad, indkøb, fysisk aktivitet, medicin, søvn med mere

	Hvilke vaner har du?	Vil du gerne ændre vanen?	Hvorfor?	Hvem (andre end dig) vil ændring af vanen påvirke?	Hvordan?
Morgen					
Formiddag					
Middag					
Eftermiddag					
Aften					
Nat					