

Datum:

Hur mår jag idag? (1-10)

Hur många timmar har jag sovit?

Hur sov jag? Någon speciell orsak?

Åt eller drack jag något under natten?

Hur mådde jag efteråt? Vilka beslut fattade jag, och av vilken orsak?

Vad åt och drack jag fram till kl 12 idag?

Hur mådde jag efteråt? Vilka beslut fattade jag, och av vilken orsak?

Vad åt och drack jag mellan kl 12 och 16 idag?

Hur mådde jag efteråt? Vilka beslut fattade jag, och av vilken orsak?

Vad åt och drack jag mellan kl 16 och 22 idag?

Hur mådde jag efteråt? Vilka beslut fattade jag, och av vilken orsak?

Dagens fysiska aktivitet?

Hur mådde jag efteråt? Vilka beslut fattade jag, och av vilken orsak?