

Aktivitetsregistrering samt angivelse af spisetidspunkter

Angiv under hver dag i ugen tidspunkt for følgende:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Står op klokken...							
Morgentræning klokken							
Morgenmad klokken							
Formiddagstræning klokken							
Formiddagsmad klokken							
Frokost klokken							
Eftermiddagsmad klokken							
Eftermiddagstræning klokken							
Aftensmad klokken							
Aftentræning klokken							
Sen måltid/natmad klokken							
I seng klokken							
Samlet antal timers træning per dag							
Hvor stor en del i procent af den daglige træning er med <u>HØJ</u> intensivitet							
Beskriv kort dit aktivitetsniveau i løbet af ugens dage <u>udover</u> træning, f.eks. cykler til og fra skole 15 min hver vej, bliver kørt i bil til og fra træning, går med hunden hver dag 30 min etc. Evt. job skal også nævnes							

Udfyldes af diætist Inger Bols
 Antal timer per uge: _____
 Heraf per uge høj intens: _____