
Checklistan

Håll koll ~~inte kontro~~

Vecka 1	Träning	Magrare middag	Mellanmål	Inget godis	Grönsaker till maten	8 timmars sömn
Vecka 2						
Måndag						
Tisdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lördag						
Söndag						

Skapa dina rutiner och sätt ett kryss varje dag du lyckas uppfylla dina åtaganden. En hälsosam vana i taget som därmed blir en rutin.

Jag hejar på dig!