

# Planera din vecka steg för steg

| Vecka:           | MÅNDAG | TISDAG | ONSDAG | TORSDAG | FREDAG | LÖRDAG | SÖNDAG |
|------------------|--------|--------|--------|---------|--------|--------|--------|
| Mål              |        |        |        |         |        |        |        |
| För-<br>middag   |        |        |        |         |        |        |        |
| Efter-<br>middag |        |        |        |         |        |        |        |
| Kväll            |        |        |        |         |        |        |        |
| Reflektion       |        |        |        |         |        |        |        |