

Aktivitetsdagbok



Här kan du skriva eller rita:

- Vilken dag det var
 - Vad du gjorde för aktivitet och hur länge
 - Om du var själv eller med någon
 - Hur det kändes efteråt
- Eller något annat du kommer på!

Det finns också hjärtan som du kan ringa in om du vill komma ihåg hur jobbigt det var:


































Lite jobbigt



















































Mellanjobbigt



Mycket jobbigt



Tips!

Du kan vara aktiv på egen hand eller tillsammans med andra. Rörelseguiden vregion.se/rorelseguiden innehåller tips på en mängd olika aktiviteter som du kan utföra hemma, utomhus, i en förening, på ett gym eller andra träningsställen.

