

## Kostregistreringsdagbog – SLANKEKUREN

### Dag 1

<b>ANGIV TIDSPUNKT</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b> Beskriv mængderne så nøjagtigt som muligt. Tag evt. foto af måltider, du ikke har tid/mulighed for at registrere med det samme.	<b>DRIKKEVARER</b> Angiv hvad - og ca. mængde.

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b> Hvad har du lavet?	<b>Hvor længe? Hvor hårdt? Evt. hvor mange kalorier eller kilometer.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>Beskriv hvordan du har det dagen igennem. Jo grundigere beskrivelse jo bedre.</b>
Skriv et tal for dit generelle energiniveau i dag - skala fra 1-10	

### Dag 2

## Kostregistreringsdagbog – SLANKEKUREN

<b>ANGIV TIDSPUNKT</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b> Beskriv mængderne så nøjagtigt som muligt. Tag evt. foto af måltider, du ikke har tid/mulighed for at registrere med det samme.	<b>DRIKKEVARER</b> Angiv hvad - og ca. mængde.

<b>TRÆNING/AKTIVITET</b> Hvad har du lavet?	<b>Hvor længe? Hvor hårdt? Evt. hvor mange kalorier eller kilometer.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>Beskriv hvordan du har det dagen igennem. Jo grundigere beskrivelse jo bedre.</b>
Skriv et tal for dit generelle energiniveau i dag - skala fra 1-10	

### Dag 3

<b>ANGIV TIDSPUNKT</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b> Beskriv mængderne så nøjagtigt som muligt. Tag evt. foto af måltider, du ikke har tid/mulighed for at registrere med det samme.	<b>DRIKKEVARER</b> Angiv hvad - og ca. mængde.
----------------------------	---	---

## Kostregistreringsdagbog – SLANKEKUREN


<b>TRÆNING/AKTIVITET</b> Hvad har du lavet?	<b>Hvor længe? Hvor hårdt? Evt. hvor mange kalorier eller kilometer.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>Beskriv hvordan du har det dagen igennem. Jo grundigere beskrivelse jo bedre.</b>
Skriv et tal for dit generelle energiniveau i dag - skala fra 1-10	

### Dag 4

<b>ANGIV TIDSPUNKT</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b> Beskriv mængderne så nøjagtigt som muligt. Tag evt. foto af måltider, du ikke har tid/mulighed for at registrere med det samme.	<b>DRIKKEVARER</b> Angiv hvad - og ca. mængde.

## Kostregistreringsdagbog – SLANKEKUREN


<b>TRÆNING/AKTIVITET</b> Hvad har du lavet?	<b>Hvor længe? Hvor hårdt? Evt. hvor mange kalorier eller kilometer.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>Beskriv hvordan du har det dagen igennem. Jo grundigere beskrivelse jo bedre.</b>
Skriv et tal for dit generelle energiniveau i dag - skala fra 1-10	

### Dag 5

<b>ANGIV TIDSPUNKT</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b> Beskriv mængderne så nøjagtigt som muligt. Tag evt. foto af måltider, du ikke har tid/mulighed for at registrere med det samme.	<b>DRIKKEVARER</b> Angiv hvad - og ca. mængde.

## Kostregistreringsdagbog – SLANKEKUREN


<b>TRÆNING/AKTIVITET</b> Hvad har du lavet?	<b>Hvor længe? Hvor hårdt? Evt. hvor mange kalorier eller kilometer.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>Beskriv hvordan du har det dagen igennem. Jo grundigere beskrivelse jo bedre.</b>
Skriv et tal for dit generelle energiniveau i dag - skala fra 1-10	

### Dag 6

<b>ANGIV TIDSPUNKT</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b> Beskriv mængderne så nøjagtigt som muligt. Tag evt. foto af måltider, du ikke har tid/mulighed for at registrere med det samme.	<b>DRIKKEVARER</b> Angiv hvad - og ca. mængde.

## Kostregistreringsdagbog – SLANKEKUREN


<b>TRÆNING/AKTIVITET</b> Hvad har du lavet?	<b>Hvor længe? Hvor hårdt? Evt. hvor mange kalorier eller kilometer.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>Beskriv hvordan du har det dagen igennem. Jo grundigere beskrivelse jo bedre.</b>
Skriv et tal for dit generelle energiniveau i dag - skala fra 1-10	

### Dag 7

<b>ANGIV TIDSPUNKT</b>	<b>INDHOLD AF MÅLTID</b> Beskriv mængderne så nøjagtigt som muligt. Tag evt. foto af måltider, du ikke har tid/mulighed for at registrere med det samme.	<b>DRIKKEVARER</b> Angiv hvad - og ca. mængde.

## Kostregistreringsdagbog – SLANKEKUREN


<b>TRÆNING/AKTIVITET</b> Hvad har du lavet?	<b>Hvor længe? Hvor hårdt? Evt. hvor mange kalorier eller kilometer.</b>

<b>ENERGINIVEAU OG GENERELT VELVÆRE</b>	<b>Beskriv hvordan du har det dagen igennem. Jo grundigere beskrivelse jo bedre.</b>
Skriv et tal for dit generelle energiniveau i dag - skala fra 1-10	

**Egne noter**