

Træthed: Skema til dagbog

Uge _____

Skriv ned hvad du laver i løbet af dagen. Under 'Noter' kan du f.eks. skrive, om du har nået de mål, du har sat dig. Du kan også notere evt. behandling.

	Mad og drikke	Søvn	Hvile	Fysisk aktivitet	Mine mål	Noter
Mandag						
Tirsdag						
Onsdag						
Torsdag						
Fredag						
Lørdag						
Søndag						