

REGISTRERA & REFLEKTERA!

Registrera under en vecka dina kost-och livsstilsvanor. Reflektera en gång om dagen hur det känns i din tarm.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
ReFerm							
Frukost							
Lunch							
Middag							
Mellanmål							

REGISTRERA & REFLEKTERA!

Registrera under en vecka dina kost-och livsstilsvanor. Reflektera en gång om dagen hur det känns i din tarm.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Avslappning/ meditation							
Vardagsmotion							
Träning							
Sömn							
Reflektion							