

Bilag 5. Energiskema

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

Hvis du skriver dine hverdagsaktiviteter ned, kan du finde ud af, hvornår du har mest energi, og om der er et mønster i din træthed.

Noter

- Hvad spiser og drikker du – får du energi nok?
- Hvad kan du?
- Er der ting, du ikke kan?
- Hvornår kommer trætheden især?
- Hvad gør du så?
- Hvor fysisk aktiv er du?
- Hvad er dine mål for din fysiske aktivitet?