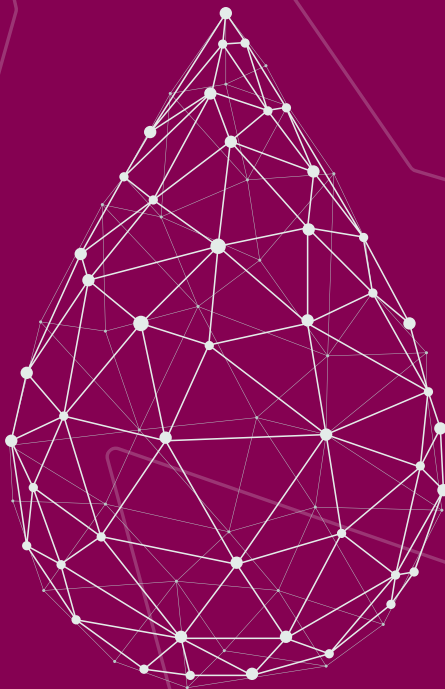


Aktivitetsdagbok

Loggføring av din fysiske aktivitet





Aktivitetsdagbok

Føring av aktivitetsdagbok kan være et godt hjelpemiddel for å komme i gang med fysisk aktivitet.

Hvorfor er fysisk aktivitet viktig for deg?

Sett et konkret mål for hvor mye du vil bevege deg hver uke.

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

UKE: _____

Ukedag	Dato	Tid/ minutter	Aktivitetsform	Opplevelse   
Mandag				
Tirsdag				
Onsdag				
Torsdag				
Fredag				
Lørdag				
Søndag				
SUM				

[illegible]

Hftet er utarbeidet av AstraZeneca AS i samarbeid med Tine Mejlbo Sundfør og overlege Serena Tonstad ved Bærum sykehus og Eli Heggen ved Oslo Universitetssykehus, Seksjon for preventiv kardiologi, Avdeling for endokrinologi, sykkelig overvekt og forebyggende medisin

