

## Maddagbog og opfølgning

<b>DAG 1</b>	<b>Fødevarer, inkl. olier til stegning, krydderier osv.</b>
Morgen	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Middag	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Aften	
	Drikke:
Dessert/andet	
	Drikke:

Hvordan er dit velbefindende i dag? (1=fantastisk og 10= værst)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor godt har du sovet? (1=fantastisk og 10= værst)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

<b>DAG 2</b>	<b>Fødevarer, inkl. olier til stegning, krydderier osv.</b>
Morgen	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Middag	
	Drikke:
Mellemmåltid/	

snack	
	Drikke:
Aften	
	Drikke:
Dessert/andet	
	Drikke:

Dit velbefindende i dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor godt har du sovet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

<b>DAG 3</b>	<b>Fødevarer, inkl. olier til stegning, krydderier osv.</b>
Morgen	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Middag	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Aften	
	Drikke:
Dessert/andet	
	Drikke:

Dit velbefindende i dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor godt har du sovet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

<b>DAG 4</b>	<b>Fødevarer, inkl. olier til stegning, krydderier osv.</b>
Morgen	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Middag	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Aften	
	Drikke:
Dessert/andet	
	Drikke:

Dit velbefindende i dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor godt har du sovet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

<b>DAG 5</b>	<b>Fødevarer, inkl. olier til stegning, krydderier osv.</b>
Morgen	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Middag	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Aften	

	Drikke:
Dessert/andet	
	Drikke:

Dit velbefindende i dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor godt har du sovet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

<b>DAG 6</b>	<b>Fødevarer, inkl. olier til stegning, krydderier osv.</b>
Morgen	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Middag	
	Drikke:
Mellemmåltid/ snack	
	Drikke:
Aften	
	Drikke:
Dessert/andet	
	Drikke:

Dit velbefindende i dag	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hvor godt har du sovet	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- Er der en sammenhæng mellem dit indtag af kost og velbefindende?
- Er der sammenhæng mellem søvnkvaliteten og indtag af kost/drikkevarer?