



ENERGIFORVALTNING

Vurder dit energiniveau på en skala fra 0-10 i de grå felter.

DATO	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
MORGEN							
AKTIVITETER							
FROKOST							
AKTIVITETER							
AFTEN							
AKTIVITETER							
SENGETID							

Du kan farve felterne, så du sidst på ugen har overblik over, hvor krævende dagene har været for dig.

- **GRØN: AKTIVITETER DER IKKE ER KRÆVENDE, OG SOM ER ENERGIGIVENDE**
 - Afspænding/mindfulness ▪ Gåture
 - Være ved vandet ▪ Male ▪ Læse avis
 - Være sammen med en god ven/veninde
- **GUL: MINDRE ANSTRENGENDE AKTIVITETER**
 - Lettere fysiske aktiviteter ▪ Lettere madlavning ▪ Indkøb med få varer
 - Luge ukrudt
- **RØD: FYSISK/MENTALT ANSTRENGENDE AKTIVITETER**
 - Sociale arrangementer ▪ Hårdere fysiske aktiviteter ▪ Koncentrationskrævende opgaver