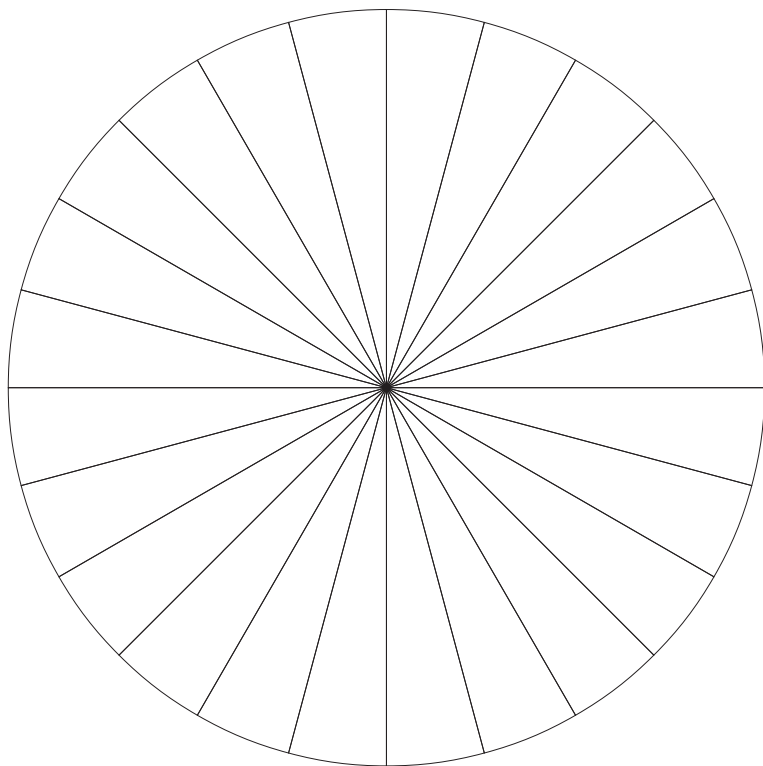


MITT DØGN:

HVOR STOR DEL AV DØGNET ER DU I BEVEGELSE HVER DAG? TENK ET GJENNOMSNIITT I LØPET AV EN HVERDAG OG FYLL INN SIRKELEN UNDER. HVER DEL I SIRKELEN REPRESENTERER ET DØGN (24 TIMER).

BRUK TRE ULIKE FARGER OG FARGELEGG HVOR MANGE TIMER DU SOVER, ER STILLESITTENDE OG HVOR MANGE TIMER DU ER I BEVEGELSE.



FARGE	REPRESENTERER	
	SØVN	
	STILLESITTENDE	
	BEVEGELSE	

HVORDAN TENKER DU AT DØGNET DITT BURDE VÆRE? MENS DU FARGELEGGER SIRKELEN MÅ DU GJERNE TENKE PÅ HVA DU MÅ GJØRE FOR AT DØGNET DITT SKAL BLI SLIK.

