

DIN 8 UGERS PLAN

Hvor vil du være efter de 8 uge?

MENTORFORLØB

Udfyld din plan her eller online på:
www.raskpaaraw.dk/8-ugers-plan

Hvad er din situation i dag?

Hvorfor vil du gerne spise sundt?

Hvor vil du gerne være om 8 uger, mht. kost, helbred, livsstil, stimulan- ser, vægt, energi ol.?

Hvad er dit mål for kosten og hvornår?

- Raw til 4 pr. dato: _____
- ____ % rå pr. dato: _____
- 100% rå pr. dato: _____
- _____ pr. dato: _____

Din 8 ugers plan:

Beslut hvilke ændringer du vil lave hver uge. Det kan f.eks. være: fjerne stimulanter, spise rå mad til morgenmad, lave en grøn smoothie, drikke 1 liter vand om morgenen, løbe 20 minutter, ol.

Mine mål og ændringer for uge 1:

Mine mål og ændringer for uge 2:

Mine mål og ændringer for uge 3:

Mine mål og ændringer for uge 4:

Mine mål og ændringer for uge 5:

Mine mål og ændringer for uge 6:

Mine mål og ændringer for uge 7:

Mine mål og ændringer for uge 8:

Dit 6 måneders mål:

Hvor vil du gerne være om 6 måneder?

Dit 1 års mål:

Hvor vil du gerne være om 1 år?
