

Veckans utmaning

Här kan du hålla koll på dina utmaningar, vilka du vill anta och notera hur det går. Printa ut eller fyll i digitalt. Och glöm inte att ge dig själv en belöning när veckan är slut!

Nya utmaningar publiceras varje vecka på ms-guiden.se

Utmaning - Tanke	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Mindfulness							
Träna Hjärnan							
Sömn							
Rensa hemma							
Läsning							
Dagbok							

Utmaning - Kropp	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Prommenader							
Träna hemma							
Träna på gymmet							
Konditions- styrketräning							
Kostdagbok							
Hälsosam kost							
Yoga							

Utmaning - Själ	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
Egentid							
Familj och vänner							
Hobbyer							
Fotografering							
Skärmtid							
Musik							