

## CHECKLISTA 10 MORGONVANOR

---

Välj 3-5 punkter som du upplever är mest motiverande att göra. Fyll sedan i dom punkterna varje dag i minst 2 veckor. Men endast om du har gjort det.

- Ätit protein till frukost?
  - Har du sovit 8 timmar?
  - Har du druckit 0.5 liter vatten?
  - Har du ställt dig på vågen?
  - Har du fått 10 min solljus?
  - Har du utfört 5-10 minuter mindfulness?
  - Har du utfört någon typ av fysisk aktivitet?
  - Har du förberett lunchen och alla mellanmål?
  - Har du fyllt i din matdagbok?
  - Valde du något annat än bil som transportmedel?
-