










SPISE- & ADFÆRDSDAGBOG

DATO I DAG			

	1-10			1-10			
MORGEN KL.							
FORMIDDAG KL.							
FROKOST KL.							
EFTERMIDDAG KL.							
AFTEN KL.							
SEN AFTEN KL.							

TRIGGERS	SITUATION	TANKE	FØLELSE

3 GODE TING 	1. 2. 3.
	