

Att visa kroppen mer respekt

Om du är villig att pröva något nytt inom områden som motion, vila och sömn för att visa din kropp mer respekt kan du nu skriva ner det.

Vad behöver du göra för att sätta i gång?

.....
.....
.....
.....

När ska du göra det?

.....

Behöver du ta hjälp av någon, i så fall vem?

.....

För in det som du väljer att göra för din kropp i din kalender så att du kommer ihåg att verkligen göra det!