

MATARDAGBÓK

vika

markmið:

nafn:

1

2

3



kl.	mánudagur	æfing:

hvernig leið þér í dag

kl.	þriðjudagur	æfing:

hvernig leið þér í dag

kl.	miðvikudagur	æfing:

hvernig leið þér í dag

kl.	fimmtudagur	æfing:

hvernig leið þér í dag

hvernig leið þér í dag