



SKÖVDE

## Energikartläggning - tid på dygnet, en vanlig dag

Namn: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

**Instruktion:** Ange vilka aktiviteter som ger repektive tar energi för dig vid olika tidpunkter på dygnet.

| Tid         | Tar energi | Ger energi |
|-------------|------------|------------|
| Morgon      |            |            |
| Förmiddag   |            |            |
| Lunch       |            |            |
| Eftermiddag |            |            |
| Tidig kväll |            |            |
| Middag      |            |            |
| Sen kväll   |            |            |
| Natt        |            |            |