



WORKBOOK

HÄLSA & TRÄNING

THE 
FUTURE
BOOK



Din ultimata hälsa och träning

Beskriv i så mycket detalj som möjligt:

Hur ser du och känner dig när det gäller din hälsa och träning?

Hur vill du se ut och känna dig i framtiden?

Vad är din ideal vikt?

Hur du vill se och känna dig i framtiden. Hur exakt vill du att din kropp ser ut?

Vilka typer av fysiska aktiviteter kan du se dig själv engagerad i?

Vad skulle du vilja uppnå på detta område av ditt liv?