

# 5 nya vanor på 30 dagar!

Vana

Mål: \_\_\_/30     Resultat: \_\_\_/30

Tracker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Belöning: \_\_\_\_\_

Vana

Mål: \_\_\_/30     Resultat: \_\_\_/30

Tracker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Belöning: \_\_\_\_\_

Vana

Mål: \_\_\_/30     Resultat: \_\_\_/30

Tracker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Belöning: \_\_\_\_\_

Vana

Mål: \_\_\_/30     Resultat: \_\_\_/30

Tracker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Belöning: \_\_\_\_\_

Vana

Mål: \_\_\_/30     Resultat: \_\_\_/30

Tracker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20  
21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Belöning: \_\_\_\_\_

Viva  
Vardag