

# Energiapäiväkirja.

nimi: \_\_\_\_\_

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai	Lauantai	Sunnuntai
Kuinka monta tuntia nukuit edellisenä yönä?							
Kuinka monta minuuttia liikut reippaasti?							
Mihin aikaan söit aterian?							
Aamupala klo							
Lounas klo							
Välipala klo							
Päivällinen klo							
Iltapala klo							

Tarkista hyvän energiapommin elementit osoitteesta [www.energiaveijari.fi](http://www.energiaveijari.fi)



**Syö.**



**Nuku.**



**Liiku.**