

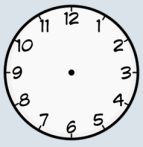
















# HEILSUBRAUT 2






















Heilsbraut 2

Dagsetning: 	Hvaða hreyfing? 	Hversu lengi? 	Hvað var eldað 	Hvernig gekk að elda? 
14-20.janúar		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 2 21-27. janúar		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 3 28.jan-3.feb		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 4 4-10. feb		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 5 11-17. feb		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 6 18-24.feb		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>



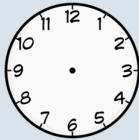










# HEILSUBRAUT 2

Dagsetning:	Hvaða hreyfing?	Hversu lengi?	Hvað var eldað	Hvernig gekk að elda?
				
Vika 7 25.feb-3.mars		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 8 4-10.mars		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 9 11-17.mars		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika10 18-24.mars		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika11 25-31.mars		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 12 1-7. apríl		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 13 8-14.apríl		____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>



## HEILSUBRAUT 2

Dagsetning:	Hvaða hreyfing?	Hversu lengi?	Hvað var eldað	Hvernig gekk að elda?
				
Vika 14 15-21.apríl		_____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 15 22-28.apríl		_____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>
Vika 16 29.apríl-5.maí		_____mínútur		 <input type="checkbox"/>  <input type="checkbox"/>

**Hreyfing:**

- Það á að hreyfa sig að minnsta kosti einu sinni í viku fyrir utan World Class og skrá hreyfinguna.
- Merkja við hvaða hreyfing var stunduð svo sem: ganga, synda, world class, hjóla.
- Merkja við hversu lengi hreyfingin var stunduð. Til dæmis í 60 mínútur.

**Matreiðsla:**

- Það á að elda að minnsta kosti einu sinni í viku heima.
- Finna uppskrift sem að hentar hverju sinni. Til dæmis hafragrautur, boost, salat eða hollan kvöldverð.
- Merkja við hvað var eldað.
- Merkja við hvernig gekk.