

Arbetsblad – Kurs 4: Vatten, cellhälsa & energi

Modul 4 – Energi, koncentration och prestation

Skriv ner dina tankar

1. Vad ger dig mest energi under en vanlig dag?
2. Hur ser dina vattenvanor ut under arbets- eller studiedagen?
3. Vilka vanor tror du påverkar din koncentration mest?
4. Vilken liten förändring vill du börja med redan idag?

Mina energivanor

- ☐ Jag börjar dagen med vatten.
- ☐ Jag äter regelbundna måltider.
- ☐ Jag prioriterar sömn.
- ☐ Jag rör på mig varje vecka.
- ☐ Jag tar pauser under dagen.
- ☐ Jag vill utveckla bättre energivanor.

Reflektionsfrågor

- Vad tar mest energi från dig under en vanlig dag?
- Vilka vanor ger dig energi?
- Hur kan du skapa bättre balans mellan aktivitet och återhämtning?
- Vad vill du börja förändra redan den här veckan?

Praktisk övning – Veckans utmaning

Under de kommande tre dagarna ska du observera din energi. Anteckna hur mycket vatten du dricker, hur du har sovit, hur dina måltider har sett ut, hur mycket du har rört dig och hur din energi har känts under dagen. Målet är att upptäcka mönster och bli mer medveten om vad som påverkar ditt välmående.

Kom ihåg

Energi byggs inte av en enda vana. Den skapas genom samspelet mellan vatten, näring, sömn, rörelse och återhämtning.

– Martha Tavaréz