Energistyring

migrenefri

Se på din kalender for næste uge. Hvor ligger aktiviteterne henne? Er de jævnt fordelt, eller skal ugen gøres mere gul og grøn? Husker du ikke dine planer for næste uge, tag da bare en gennemsnitlig uge.

Energimængde	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Grøn: Det som gir dig energi og oplader dig							
Gul: Her bruger du medium med energi og skal være opmærksom							
Rød: Her bruger du meget energi og skal være super opmærk-som							